



MARQUE: **MAGimix**
REFERENCE: **JUICE EXPERT 4 CH**
CODiC: **4257650**



NOTICE
↓

MODE D'EMPLOI

Juice
EXPERT



Consignes de sécurité	2
Descriptif	4
Capacités de travail maximum	6
Montage / démontage	7
Utilisation Presse-agrumes.....	8
Utilisation Filtre Jus	10
Utilisation Extra Press®	11
Utilisation Coupe-légumes.....	12
Nettoyage	14
Conseils et astuces.....	15

Nous vous invitons à visiter notre site internet **juice-expert.fr** et notre **application gratuite Magimix** pour accéder à des recettes, des démonstrations, des conseils de nutritionnistes et des astuces pour optimiser l'utilisation de votre appareil.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : les consignes de sécurité font partie de l'appareil. Pour votre sécurité, veuillez les lire attentivement avant d'utiliser votre nouvel appareil.

- Cet appareil peut être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou dont l'expérience ou les connaissances ne sont pas suffisantes, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et dans la mesure où ils en comprennent bien les dangers potentiels.
- Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique.
- Les utilisations dans les cas suivants ne sont pas couvertes par la garantie : dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels, dans des fermes, par les clients d'hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel et dans des environnements de types chambres d'hôtes.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent bien les dangers encourus. Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils ne soient âgés d'au moins 8 ans et qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte. Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide, afin d'éviter tout risque de choc électrique.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants. Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants.
- Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil comme un jouet.
- Cet appareil doit être utilisé sous surveillance, même s'il peut fonctionner sans maintien de l'interrupteur.

RISQUES LIÉS À L'UTILISATION

- N'introduisez jamais les mains ou un ustensile dans la goulotte lorsque l'appareil fonctionne pour ne pas risquer de blessures graves et afin de ne pas endommager l'appareil. Utilisez le poussoir.
- Ne pas utiliser l'appareil si le filtre rotatif ou le couvercle de protection est endommagé ou présente des fissures visibles.



- Assurez-vous que le couvercle est posé bien à plat et verrouillé avant de mettre en marche.
- N'essayez jamais d'entraver le mécanisme de sécurité.
- Appuyez sur la touche 0 et attendez l'arrêt complet des pièces en mouvement avant de procéder à toute rotation du couvercle.
- L'appareil est équipé d'un protecteur thermique qui arrête automatiquement le moteur en cas de fonctionnement trop prolongé ou de surcharge. Mettez alors l'appareil en position arrêt et attendez le refroidissement complet de l'appareil avant de le remettre en marche.

RACCORDEMENT ÉLECTRIQUE

- Pour les modèles chromés, l'appareil doit toujours être branché sur une prise reliée à la terre en utilisant le cordon d'alimentation d'origine.
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension du secteur de votre logement.
- Ne laissez pas pendre le cordon du plan de travail ou d'un comptoir et évitez qu'il entre en contact avec des surfaces chaudes.
- Toujours déconnecter l'appareil de l'alimentation si on le laisse sans surveillance et avant montage, démontage ou nettoyage.

SERVICE APRÈS-VENTE

- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire, afin d'éviter tout danger.

CONSERVEZ CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte adapté au recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour connaître l'emplacement des points de collecte, vous pouvez contacter votre municipalité ou votre déchetterie.



ANTI OXYDANTS
Jusqu'à **95%**
EXTRA PRESS
Lab. Test ISHA

VITAMINES
Jusqu'à **85%**
EXTRA PRESS
Lab. Test ISHA

JUS
Jusqu'à **96%**
EXTRA PRESS
Lab. Test ISHA

Pour plus d'informations sur ces analyses, consultez notamment juice-expert.fr



Extra Press®*

L'Extra Press®, exclusivité Magimix brevetée, transforme votre appareil en extracteur. Idéal pour les fruits et légumes tendres ou cuits : framboises, fraises, tomates, bananes... et les laits végétaux : amandes, noix de cajou...

Résultat : un jus plus épais et riche en fibres avec un rendement exceptionnel :

+ d'antioxydants, + de vitamines, + de jus



N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (carotte, noix de coco...) lorsque vous utilisez cette fonction vous risqueriez d'endommager l'appareil.

Filtre Jus

Idéal pour les fruits et légumes à chair ferme (pommes, carottes, fenouils...) et les légumes verts (épinard, choux...)

Résultat : un jus pur et clair sans pulpe ni pépin

Presse-agrumes / Pulp System®

Idéal pour les agrumes : oranges, citrons, pamplemousses...

Résultat : un jus express sans pépin avec ou sans pulpe

Coupe-légumes*

Idéal pour réaliser des salades, carpaccios, tartes aux fruits...

Résultat : râpés, émincés et juliennes de fruits et légumes

Pour certains fruits ou légumes (ex. : ananas, poire...), vous pouvez utiliser le Filtre Jus ou l'Extra Press®, selon le résultat désiré :

- Filtre Jus : un **jus pur et clair** avec un rendement inférieur.
- Extra Press® : un **jus plus épais et riche en fibres** avec un rendement supérieur.

*selon modèles

Presse-agrumes



Bras couvrant



Cône pour gros agrumes



Cône pour petits agrumes



Presse-agrumes



Pulp System®

Filtre Jus



Poussoir et couvercle



Collerette



Filtre Jus

Extra Press®*



Poussoir et couvercle



Extra Press®



Collerette



Filtre Jus

Coupe-légumes*



Poussoir et couvercle



Disques éminceur, râpeur et julienne



Prolongateur



Midi cuve

Cuve

Bec verseur

Axe moteur

Bloc moteur



Spatule de nettoyage

CAPACITÉS DE TRAVAIL MAXIMUM

Les capacités maximum ont été calculées avec des fruits et légumes de taille moyenne. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur variété, leur maturité, leur qualité et leur fraîcheur.



EXTRA PRESS®

4 kg



3 kg



1,5 kg



1,2 kg



1,2 kg



1 kg



FILTRE JUS

2 kg



1,5 kg



1 kg



1 kg



900 g



600 g



COUPE-LÉGUMES

600 g de fruits et légumes râpés ou émincés

=



=



=



=



=



=



ASTUCES ET CONSEILS

Videz la cuve régulièrement pour faire des quantités plus importantes.



Il est important de respecter ces capacités de travail.

Avant la 1^{ère} utilisation, lavez soigneusement tous les éléments (cf. p. 14)



Déroulez la longueur de câble nécessaire.
Placez correctement le cordon d'alimentation sous le bloc moteur dans les encoches prévues à cet effet pour éviter les vibrations.

Montage



1 Glissez la cuve sur l'axe moteur (bec à gauche).



2 Pivotez la cuve à droite jusqu'au blocage.
3 Montez les accessoires (p.8 à 12).

Démontage



1 Déverrouillez le presse-agrumes ou le couvercle.



2 Pivotez la cuve à gauche.
3 Retirez la cuve.

Double sécurité

L'appareil ne peut fonctionner que si la cuve **ET** le couvercle (ou le presse-agrumes) sont verrouillés.

UTILISATION PRESSE-AGRUMES



1 Emboîtez le presse-agrumes sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



3 Positionnez la languette du bras couvrant dans les encoches prévues à cet effet.



2 cônes sont disponibles :
Cône jaune pour petits agrumes.
Cône gris pour gros agrumes.



6 Le gros cône doit toujours être clipsé sur le petit cône.



8 Placez le cône choisi sur l'axe moteur.
9 Placez un verre sous le bec verseur.



10 Positionnez le fruit sur le cône en appuyant légèrement.



Rabattez le bras. Appuyez sur 1, puis appuyez **doux**ment sur le bras jusqu'à l'extraction complète du jus.

Arrêtez l'appareil en fin d'opération, **avant** de relever le bras pour éviter toute projection.

Utilisation Pulp System® (jus sans pulpe)



Pour un jus sans pulpe, placez le Pulp System® sur l'axe moteur dans la cuve.

Emboîtez le presse-agrumes sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Positionnez la languette du bras couvrant dans les encoches prévues à cet effet. Glissez le cône sur l'axe moteur.

Positionnez le fruit sur le cône. Rabattez le bras. Appuyez sur 1, puis appuyez **doux**ment sur le bras jusqu'à l'extraction complète du jus.

ASTUCES ET CONSEILS

Après utilisation, veillez à bien nettoyer le presse-agrumes, les cônes et le Pulp System® afin d'éviter l'apparition de traces blanches.

UTILISATION FILTRE JUS



Montage : positionnez la collerette à plat sur le Filtre Jus et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le Filtre Jus sur l'axe moteur. Pour le démontage et le nettoyage, reportez-vous à la page 14.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Placez un verre sous le bec verseur. Appuyez sur 1.



Introduisez vos fruits et légumes dans la goulotte. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du poussoir. Laissez tourner sans interruption jusqu'en fin d'opération. Arrêtez l'appareil.

⚠ ATTENTION ⚠

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du Filtre Jus avant de déverrouiller le couvercle.
- Pour les capacités maximales, reportez-vous à la page 6.

Régulièrement - ou si l'appareil se met à vibrer - arrêtez-le et videz le Filtre Jus. **Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil, appuyez doucement pour bien laisser le fruit ou le légume travailler sur la râpe.** En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.



Montage : positionnez la collerette à plat sur le Filtre Jus et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le Filtre Jus sur l'axe moteur. Pour le démontage et le nettoyage, reportez-vous à la page 14.



Insérez l'Extra Press® dans le Filtre Jus.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage. Appuyez sur 1.



Introduisez vos fruits et légumes dans la goulotte. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du poussoir. Laissez tourner sans interruption jusqu'en fin d'opération. Arrêtez l'appareil.

⚠ ATTENTION ⚠

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du Filtre Jus avant de déverrouiller le couvercle.
- N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (ex. : carottes).
- Pour les capacités maximales, reportez-vous à la page 6.

Régulièrement - ou si l'appareil se met à vibrer - arrêtez-le et videz le Filtre Jus. **Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil, appuyez doucement pour bien laisser le fruit ou le légume travailler sur la râpe.** En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.

UTILISATION COUPE-LÉGUMES



1 Glissez la midi cuve sur l'axe moteur.



2 Glissez le prolongateur sur l'axe moteur.



3 Placez le disque choisi avec l'indication de la fonction et de l'épaisseur sur le dessus.



4 Glissez le disque sur le prolongateur. Faites-le tourner pour qu'il s'emboîte parfaitement. Il se place en 2 temps.



5 Posez le couvercle et verrouillez-le jusqu'au blocage.

ATTENTION

- Manipulez toujours les disques avec précaution : les lames sont très affûtées.
- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.

La fonction est gravée sur le disque.
R/G = Râpeur, E/S = Eminceur, J = Julienne.
Le chiffre correspond à l'épaisseur de coupe, ex. : 2 = 2 mm



Pour les capacités maximales, reportez-vous à la page 6.



7 Introduisez les fruits ou légumes.



8 Mettez l'appareil en marche et appuyez à l'aide du poussoir.



Emincer : placez les légumes et les fruits longs (carottes, poireaux...) debout en remplissant la goulotte.



Pour les fruits et les légumes ronds (tomates, pommes...) coupez-les en 2 si nécessaire.



Râper : placez les légumes ou les fruits couchés pour obtenir des râpés plus longs.



Julienne : placez les légumes ou les fruits couchés.

DISQUES OPTIONNELS :



Râpeur 6 • Eminceur 6 • Parmesan



Tagliatelle fine • Tagliatelle large • Ondulé

Débranchez toujours votre appareil avant nettoyage.

Démontez les éléments (voir p.7) et nettoyez-les immédiatement après utilisation (eau + produit vaisselle).



Cuve : poussez le bec vers le bas.
Presse-agrumes : vous pouvez déclipser le bras couvrant en tirant sur la languette.



Filtre Jus : retirez la collerette.
Appuyez sur PUSH vers l'intérieur puis soulevez.



Insérez le petit côté de la spatule dans le Filtre Jus et raclez pour éliminer le gros de la pulpe.



Sous un filet d'eau : raclez le Filtre Jus **d'abord** à l'extérieur **puis** à l'intérieur. Videz les résidus sous l'eau courante.



Si besoin (ex. : utilisation baies), utilisez une brosse à vaisselle pour nettoyer la rape.



Bloc moteur : essuyez-le avec un chiffon doux humide. Evitez les produits abrasifs.

ASTUCES ET CONSEILS

Afin d'éviter d'endommager les éléments amovibles :

- Détergents : vérifiez la compatibilité avec les articles plastiques.
- Lave-vaisselle : sélectionnez la température minimale.
- Lavage à la main : évitez de laisser immergés les éléments avec du détergent.

Vous trouverez plus de 100 recettes pour réaliser des jus, smoothies, laits végétaux, coulis, salades, sorbets... dans le livre joint.

Vous pouvez retrouver encore plus de recettes ainsi que des astuces, conseils et variantes sur notre **site Web** ou sur notre **application Magimix** :

1. Rendez-vous sur magimix.fr/recettes
2. Téléchargez l'**application «Magimix»** directement depuis votre mobile ou tablette (Apple  ou Android .

Votre Juice Expert® vous permet d'inventer au fil de vos envies, des saisons et de votre imagination, vos jus, smoothies, coulis, sorbets...
Ces conseils et astuces assureront le succès de vos créations.

Le choix des fruits et légumes est primordial pour obtenir de délicieux jus riches en vitamines et nutriments. Voici quelques précautions à suivre :

Fruits et légumes à peau fine «comestible» : Pas besoin de les éplucher, lavez-les soigneusement avant de les introduire dans le Juice Expert®.
Achetez de préférence des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.



Fruits et légumes à peau épaisse «non comestible» : Pelez-les avant leur utilisation.



Fruits et légumes à noyaux : Vous devez les dénoyauter avant leur introduction.



Fruits et légumes fibreux et fruits secs : Laissez-les tremper dans de l'eau froide 30 minutes (pour les légumes verts fibreux) à 8 heures (pour les fruits secs).



- Introduisez les fruits et légumes un par un dans la goulotte, en veillant à ne pas surcharger l'appareil.
- Les fruits et légumes contiennent plus ou moins de jus selon leur variété, leur fraîcheur, leur maturité et la saison.
- Nous vous conseillons d'utiliser des fruits et légumes frais, ils sont plus juteux. Cependant, hors saison, vous pouvez utiliser des fruits congelés. Pour un jus, laissez-les décongeler complètement avant de les presser. Vous pouvez également utiliser des fruits au sirop (litchis, poires...).
- Certains végétaux fibreux ou durs peuvent faire vibrer l'appareil. Ajoutez un végétal riche en jus (type pomme ou concombre) pour équilibrer le Filtre Jus.
- N'hésitez pas à utiliser la pulpe des jus, soit pour réaliser des recettes (gâteaux, soupes...) ou alors en compost.

Rendement

- Nous vous conseillons d'alterner les végétaux pauvres en jus (épinard, feuilles de chou...) et les végétaux contenant beaucoup de jus (pomme, concombre, carotte...)
- De façon générale, pour maximiser la quantité de jus, ajoutez des fruits et légumes riches en jus comme les pommes, les carottes, le concombre...
- Trempez les aliments fibreux au minimum 30 minutes et les fruits secs 8 heures dans de l'eau froide pour optimiser leur rendement.
- Vous n'obtiendrez pas la même quantité de jus selon que vous utilisez le Filtre Jus ou l'accessoire Extra Press®.
Avec l'Extra Press®, technologie brevetée qui écrase les aliments pour en extraire un maximum de jus, vous obtiendrez toujours plus de jus qu'avec le Filtre Jus.
- A la fin de votre préparation, pensez à récupérer ce qu'il reste dans la cuve afin d'en maximiser le rendement.

Texture

- Si vous possédez le Juice Expert® 3 ou le Juice Expert® 4, vous avez la possibilité de réaliser 2 types de jus : en utilisant le Filtre Jus, un ananas donnera un jus pur et clair alors que si vous utilisez l'accessoire Extra Press®, vous obtiendrez un smoothie onctueux plus riche en fibres et autres nutriments.
- Certains jus tels que les jus de pommes peuvent rapidement prendre une teinte marron. Pour ralentir ce phénomène, ajoutez un filet de citron.
- Selon les types de fruits et légumes utilisés, le jus peut former des couches distinctes, ceci n'affecte ni le goût, ni les bienfaits du jus. Vous pouvez les rendre plus homogènes en les mélangeant à l'aide d'une cuillère par exemple.

Juice EXPERT



magimix®

Juice
EXPERT

magimix®



LE PLAISIR DE CUISINER COMME UN CHEF

.....

Au cœur de la Bourgogne, Magimix conçoit et fabrique,
depuis plus de 40 ans des produits
simples, efficaces et durables.

Les plus grands restaurants du monde
utilisent nos produits
en **version professionnelle.**

Toujours à la pointe de l'innovation,
Magimix est heureux de vous présenter
son **Extracteur Multifonction :**
le Juice Expert®.

Il vous permet de transformer facilement
tous les fruits et légumes
en **jus, smoothies, coulis, soupes et salades.**



SOMMAIRE

.....

Extraire le meilleur des fruits et légumes	2
Règles d'or	4
L'expert des jus multifonction	5
Les vitamines	6
Les minéraux & fibres.	7
Les apports nutritionnels des légumes	8
Les apports nutritionnels des fruits.	12
Les apports nutritionnels des "superaliments"	14
Sélection des recettes selon leur bienfait	16
Comment lire les recettes	20
Jus de fruits	21
Jus de légumes	27
Laits & Cie.	41
Smoothies	41
Entrées & sauces	53
Coulis	53
Desserts	67
Index thématique	80
Index des fruits & légumes	82
Références bibliographiques.	84



EXTRAIRE LE MEILLEUR DES FRUITS ET LÉGUMES

.....

Pour conjuguer santé et plaisir au quotidien, **le Juice Expert®** Magimix associe le meilleur de la nature au meilleur de la technologie.

Avec ses différentes technologies exclusives brevetées, **le Juice Expert®** extrait à froid tous les bienfaits des fruits et légumes.

Ce livre vous révèle comment utiliser votre **Juice Expert®** pour réaliser tout simplement une infinie variété de jus, smoothies, entrées gourmandes et desserts rafraîchissants...



Le Juice Expert® dispose d'un Moteur Professionnel, intégralement fabriqué en France par Magimix.

Sa vitesse professionnelle associée à différents outils, tous brevetés, permet d'extraire à froid le meilleur de tous les fruits et légumes**.

L'Extra Press®* : cette nouvelle invention Magimix assure les fonctions « extracteur » du **Juice Expert®**.

Son exclusivité est protégée par de nombreux brevets.

Cette technologie permet de réaliser l'extraction à froid des fruits et légumes tendres ou cuits, des amandes, des noix...

Dans le plus grand respect de toutes leurs saveurs et bienfaits, **L'Extra Press®**** vous permet ainsi de réaliser toutes les variétés de jus pour en extraire plus de vitamines, fibres, antioxydants et nutriments essentiels**...



Spécialement conçu pour extraire le meilleur des fruits et légumes durs (pommes, carottes...) et légumes verts (choux, céleri...), **le Filtre Jus**** est une technologie brevetée Magimix aux performances inégalées.

Selon vos envies, la saison ou votre mode de vie, **le Filtre Jus** permet de réaliser à froid des jus purs et clairs, 100% naturels, plus abondants et plus riches en nutriments essentiels**.



* selon modèle

**Les analyses réalisées par des laboratoires indépendants attestent que le Juice Expert est un produit ultra performant. Pour plus d'informations sur ces analyses, consultez notamment juice-expert.fr



Le jus d'orange est le jus préféré des français. Il apporte le plein de vitamines pour bien commencer la journée.

Pour répondre aux attentes de toute la famille, **le Pulp System®** du **Juice Expert®** offre à tous la possibilité de jus rapides et frais, avec ou sans pulpe.



En version 4, **le Juice Expert®** est également équipé d'un **coffret coupe-légumes***.

Ses disques de précision Sabatier assurent des coupes parfaites pour toutes vos salades de fruits ou légumes.

La Goulotte XL du **Juice Expert®** assure l'introduction de nombreux fruits et légumes sans les découper.

Outre une économie de temps, ceci réduit la dégradation des antioxydants.

Atout supplémentaire, tous les éléments amovibles du **Juice Expert®** se nettoient très rapidement et passent au lave-vaisselle.

Tous les savoir-faire Magimix se conjuguent dans les nombreuses technologies brevetées qui font du **Juice Expert®** un produit ultraperformant**.

Les jus extraits par le **Juice Expert®** sont plus riches en vitamines, minéraux, antioxydants et nutriments essentiels et son rendement est optimal** comme en attestent les nombreuses analyses réalisées par des laboratoires indépendants.



Vous trouverez dans ce livre plus de 100 recettes sous toutes leurs formes : jus, smoothies, laits végétaux, entrées, desserts, coulis et sauces ... avec pour chacune d'elles les bienfaits qu'elles apportent pour conjuguer santé et plaisir au quotidien.



RÈGLES D'OR

.....

RESPECTEZ LES SAISONS

Un fruit de saison, cueilli à maturité près de chez soi et peu de temps avant sa consommation, possède des qualités gustatives et nutritionnelles bien plus importantes qu'un fruit qui a mûri au réfrigérateur ou sur un bateau.

ACHETEZ BON

Plus les fruits et légumes sont frais, plus ils sont juteux et riches en bienfaits. Recherchez les signes de fraîcheur : peau lisse, feuilles bien vertes, absence de meurtrissures...

Sélectionnez de préférence des aliments issus de l'agriculture biologique. En particulier pour les fruits et légumes dont vous pouvez garder la peau. Toujours très riche en nutriments, la peau apporte également beaucoup de saveurs !

Nous vous conseillons de peler les bananes, les ananas, les mangues... le goût de votre jus n'en sera que meilleur.

Pensez à dénoyer les abricots, les cerises, les pêches...

VARIEZ les fruits et légumes. Ils n'apportent pas tous les mêmes nutriments ni les mêmes bénéfices pour la santé.

GARDEZ-LES AU FRAIS

Certains fruits et légumes peuvent se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur (carottes, concombres, poivrons...). D'autres au contraire supportent mal le froid et préfèrent la corbeille de fruits (tomates, avocats...). Dans tous les cas, placez-les de préférence 1 heure au réfrigérateur avant de les utiliser car les jus sont toujours meilleurs frais que tièdes.

Si vous ajoutez des glaçons, veillez à la qualité de l'eau utilisée.

RINCEZ toujours vos fruits et légumes avant de les utiliser.

Ne laissez pas tremper vos légumes mais passez-les simplement sous l'eau.

FAITES-VOUS PLAISIR !

Pensez à récupérer la pulpe de vos fruits et légumes pour réaliser de délicieuses recettes.

Les fruits sont également une source de fructose (sucre naturel).

Si vous surveillez vos apports en sucres, nous vous conseillons donc d'alterner jus de fruits et jus de légumes, naturellement moins sucrés.

L'EXPERT DES JUS MULTIFONCTION

.....



LES VITAMINES

.....



VITAMINE A / BÉTA-CAROTÈNE – Vision, croissance & peau saine
Asperge, carotte, cresson, épinard, chou kale, persil, kaki, mangue, melon, abricot, potiron, brocoli, céleri...



VITAMINE B2 – Formation des globules du sang
Amandes, germe de blé, soja, épinard, menthe, produits laitiers, œufs...



VITAMINE B6 – Fonctionnement du système nerveux
Pomme de terre, poivron, banane, cumin, fruits à coque, germe de blé, gingembre, graines de sésame...



VITAMINE B9 – Système immunitaire
Betterave, brocoli, carotte, cresson, radis, épinard, persil, melon, cerises, fraises, mangue...



VITAMINE C – Réduction de la fatigue
Brocoli, cresson, épinard, chou kale, persil, poivron, goyave, kiwi, citron, orange, papaye, cassis...



VITAMINE D – Fixation du calcium
La principale source est le soleil. Dans les aliments, elle se trouve essentiellement dans les produits laitiers, les œufs et le poisson.



VITAMINE E – Antioxydant (protection contre les radicaux libres)
Cresson, épinard, menthe, persil, poivron, tomate, mangue, myrtilles, fruits à coque, noix variées, huiles végétales...



VITAMINE K – Coagulation sanguine
Brocoli, choux kale et frisé, cresson, épinard, asperge, carotte, persil, kiwi, myrtilles...

LES MINÉRAUX & FIBRES

.....

CALCIUM – Formation et solidité des os et des dents

Lait et produits laitiers. Certains légumes en contiennent : abricot, brocoli, chou vert, chou kale, cresson, épinard, persil...



FER – Transport de l'oxygène dans le sang

Cresson, épinard, persil, basilic, menthe, gingembre, germe de blé, cannelle, viandes et poissons.



FIBRES ALIMENTAIRES – Transit intestinal et régulation de la glycémie

Produits céréaliers, fruits secs, fruits à coque, germe de blé, légumes secs (lentilles, haricots blancs...), cassis, pruneaux...



MAGNÉSIUM – Systèmes nerveux & musculaire (anti-stress)

Fruits à coque et noix variées. Basilic, persil, épinard, menthe, fruit de la passion, banane... Sans oublier le chocolat !



MANGANÈSE – Protection des cellules contre le vieillissement

Ananas, noix de coco, gingembre, amandes, cannelle, pignons de pin, menthe, betterave, baies...



PHOSPHORE – Énergie pour les cellules

Abricot, kiwi, pruneaux, tomate... Germe de blé, graines de sésame, noix de cajou, produits laitiers...



POTASSIUM – Prévention de l'hypertension artérielle

Épinard, fenouil, chou, gingembre, persil, fruit de la passion, melon, banane, cassis, tomate...



ZINC – Peau, ongles et cheveux en bonne santé

Épinard, courgette, persil, ananas, framboises, agrumes, tomate, produits laitiers, viandes, poissons, noix variées...



LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

ASPERGE

Avec ses teneurs en vitamines A et C, elle a un pouvoir antioxydant élevé. Elle est également riche en vitamines B9 et K.

BASILIC

Concentré de nutriments, riche en vitamines A, B9, K, en fer et en manganèse. Il constitue une source de vitamine C, de calcium, de magnésium et de potassium.

BETTERAVE

Grâce à sa couleur pourpre et son goût sucré, elle a tout pour faire apprécier les légumes aux enfants ! Elle est aussi riche en vitamine B9 et source de manganèse.

BROCOLI

Il est riche en vitamines A, B9, C et K. Pour profiter au maximum de tous ses bienfaits, il se consomme cru ou cuit à la vapeur.

CAROTTE

Sa couleur orangée provient de sa richesse en bêta-carotène. Cette vitamine joue un rôle majeur dans le maintien d'une bonne vision et d'une peau saine. Elle contient également des vitamines B9 et K.

CÉLERI BRANCHE

Composé à 95 % d'eau, le céleri est très faible en calories, il est riche en vitamines A, K et B9. Cette dernière aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

CHOUX KALE et FRISÉ

Ils sont riches en vitamines A, C, B9 et K. Ils apportent également du calcium et du

potassium. Ils constituent une source de fibres, essentielles pour le confort digestif.

CHOU VERT

C'est un crucifère faible en calories. Il est riche en vitamine K qui aide à la coagulation du sang. C'est aussi une bonne source de vitamine C.

CONCOMBRE

Composé à 97 % d'eau, le concombre est très faible en calories (12 kcal/100 g). C'est le légume idéal pour vos recettes minceur.

CRESSON

Il est particulièrement riche en bêta-carotène, en vitamines B, C, E, K et en calcium. Le cresson est également une source de fer.

ÉPINARD

Il est riche en vitamines A, C, E et K. Il est source de vitamines du groupe B (B2, B6, B9), de fer, de magnésium, de potassium et de manganèse. Il est aussi une source de fibres alimentaires.

FENOUIL

Le fenouil est une source de vitamine B9 et de potassium. Ce dernier contribue au maintien d'une pression sanguine normale.

MENTHE

Elle est riche en vitamines A, B9, C, E, en fer, en manganèse et en fibres alimentaires. C'est aussi une source de vitamine B2, de calcium, de magnésium et de potassium.

 Printemps  Été  Automne  Hiver

DES LÉGUMES

.....



ASPERGE



BASILIC



BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLÉRI BRANCHE



CHOU



CONCOMBRE



CRESSON



ÉPINARD



FENOUIL



MENTHE

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

PERSIL



Parfait pour ajouter couleur et goût, il est riche en vitamines A, B9, C, E, K et une source de plusieurs minéraux : fer, calcium, potassium et manganèse. Il contient aussi des fibres.

POIVRON



Il est riche en eau et constitue une excellente source de vitamines antioxydantes (A et C) et de vitamine B6 reconnue pour son action sur le système nerveux.

RADIS



Faible en calories et constitué de 95% d'eau, le radis est une source de vitamines B9 et C.

ABRICOT



Il est riche en vitamine A, au fort pouvoir antioxydant sur les cellules. Préférez un fruit au parfum agréable et souple au toucher.

AGRUMES



Ce n'est plus un secret pour personne, les agrumes renferment de la vitamine C. Cette famille de fruits est également riche en vitamine A et constitue une source de vitamine B9, essentielle pour l'immunité.

ANANAS



Il est riche en manganèse et est une source de vitamine C. L'ananas s'allie parfaitement aux recettes sucrées et salées, en entrée, en plat ou en dessert.

BANANE



Aliment très apprécié par les sportifs, elle est riche en manganèse, minéral essentiel pour protéger nos cellules contre

le vieillissement prématuré. Ce fruit énergétique (environ 100 kcal/150g) est aussi une source de vitamines A et B6.

CASSIS



Saviez-vous que le cassis est 5 fois plus riche en vitamine C que l'orange ? Il apporte également des fibres alimentaires, du potassium et du manganèse. Voilà d'excellentes raisons de l'ajouter à vos menus.

CERISES



Elles ont un pouvoir antioxydant élevé grâce aux polyphénols qu'elles contiennent. Ce sont les anthocyanines qui leur donnent leur couleur rouge caractéristique. La cerise est une source de vitamine B9.

FRAISES



Riches en eau et pauvres en calories, les fraises ont des atouts minceur indéniables. Sans compter leur teneur élevée en vitamine C et leurs apports en vitamine B9 et en manganèse.

FRAMBOISES



A la fois jolies, colorées et bonnes pour la santé, elles sont une source de fibres alimentaires. Elles ont aussi une teneur élevée en vitamine C et sont des sources de vitamine B9 et de manganèse.

FRUIT DE LA PASSION



Ce fruit exotique est riche en nutriments comme les vitamines A et C. Il apporte aussi des fibres alimentaires et du potassium, minéral qui intervient dans la prévention de l'hypertension artérielle.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

DES FRUITS & LÉGUMES

.....



PERSIL



POIVRON



RADIS



ABRICOT



AGRUMES



ANANAS



BANANE



CASSIS



CERISES



FRAISES



FRAMBOISES



FRUIT DE LA PASSION

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

KIWI



Fruit atypique par sa couleur et sa texture, le kiwi est riche en vitamines C et K. Il est aussi une source de vitamine B9, nutriment essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire.

MANGUE



Ce fruit à la chair orangée caractéristique est riche en vitamines C et A. Cette dernière assure le maintien d'une bonne vision. La mangue renferme également de la vitamine B9.

MELON



Riche en eau et très rafraîchissant, le melon a une teneur élevée en vitamines A et B9 et il est également une source de potassium.

MÛRES



Leur couleur intense donnera une touche d'originalité à vos jus et smoothies. Les mûres sont de puissants antioxydants qui protègent nos cellules contre le vieillissement prématuré. Elles sont également riches en manganèse.

MYRTILLES



Comme la grande majorité des baies, les myrtilles ont un pouvoir antioxydant élevé. Elles sont également une source de vitamine K et de manganèse.

NECTARINE et PÊCHE



Ces deux fruits présentent beaucoup de similitudes. Ils sont riches en fibres.

POIRE



Douce et savoureuse, la poire est source de fibres alimentaires, qui jouent un rôle dans le bien-être intestinal.

POMME



Fruit préféré des Français, la pomme se décline sous plusieurs variétés. Elle contient des pectines, des fibres solubles qui participent au maintien d'une glycémie normale.

POTIRON



Il est très riche en bêta-carotène qui lui confère sa couleur orangée, et son pouvoir antioxydant élevé. Même si on le consomme davantage dans les préparations salées, le potiron est un fruit.

RAISIN



Pour la plupart des fruits et légumes, plus leur couleur est intense, plus leur pouvoir antioxydant sera élevé. C'est notamment le cas des raisins noirs.

TOMATE



La tomate est riche en vitamine A et source de vitamine C. Elle renferme également un antioxydant bien spécifique, le lycopène, un pigment qui donne la couleur rouge aux tomates. Le saviez-vous ? La tomate est bel et bien un fruit !

Printemps Été Automne Hiver

DES FRUITS

.....



KIWI



MANGUE



MELON



MÛRES



MYRTILLES



NECTARINE



PÊCHE



POIRE



POMME



POTIRON



RAISIN



TOMATE

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

AMANDES

Elles sont riches en vitamines B2, B9, E, en calcium, magnésium, potassium, phosphore et zinc. Elles renferment également des fibres qui aident à réguler le transit intestinal.

CANNELLE

Elle est riche en calcium, en fer et en manganèse. À utiliser aussi bien dans les recettes salées que sucrées.

CUMIN

Délicieux et parfumé, le cumin possède plusieurs intérêts d'un point de vue nutritionnel ! Il est riche en vitamines A et B6 et contient de nombreux minéraux.

CURCUMA

Cette épice est une petite bombe de nutriments ! Le curcuma serait parmi les aliments les plus riches en antioxydants. Son goût est doux et délicat.

GELÉE ROYALE

Elle sert de nourriture à toutes les larves de la colonie d'abeilles avant leur éclosion jusqu'à devenir la nourriture exclusive des reines, d'où son nom. Elle constitue un boost idéal contre la fatigue.

GERME DE BLÉ

Enrichissez vos recettes avec une cuillerée de germe de blé au quotidien. Il est riche en nutriments : vitamines B2, B6, E, K, fer, magnésium, potassium et phosphore.

GINGEMBRE

Qu'on l'utilise frais ou alors moulu, il est riche en vitamine B6 et est une source

de nombreux minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc et le manganèse. Il renferme également une quantité élevée de phosphore, minéral précieux dans la production de l'énergie nécessaire aux activités de nos cellules.

GRAINES DE CHIA

Gorgées de nutriments variés, elles sont reconnues pour leur teneur en acide gras oméga-3. Elles apportent également des fibres nécessaires au transit intestinal.

GRAINES DE SÉSAME

Elles sont reconnues pour leur teneur élevée en vitamines et minéraux, notamment en vitamine B9 et en calcium. Ce minéral intervient dans la formation des os et des dents.

HUILE D'OLIVE

Elle possède un profil favorable en acides gras, notamment en graisses mono-insaturées, reconnues pour leur rôle favorable sur la santé cardiovasculaire.

PIGNONS DE PIN

Ces graines sont riches en vitamines B9, E, K, fer, magnésium, potassium, zinc, phosphore, manganèse et en fibres. Elles sont aussi sources de protéines végétales.

SOJA et SES DÉRIVÉS

Ce légume sec est reconnu pour sa teneur élevée en protéines végétales et faible en graisses. En plus d'apporter des vitamines du groupe B (B2, B9), K, du magnésium, du zinc et du phosphore, le soja constitue une excellente source de fibres alimentaires.

DES "SUPERALIMENTS"

.....



AMANDES



CANNELLE



CUMIN



CURCUMA



GELÉE ROYALE



GERME DE BLÉ



GINGEMBRE



GRAINES DE CHIA



GRAINES DE SÉSAME



HUILE D'OLIVE



PIGNONS DE PIN



SOJA et SES DÉRIVÉS

SÉLECTION DES RECETTES

.....

En plus du plaisir qu'ils nous apportent, les fruits et légumes contribuent à notre santé de multiples façons.

Les recettes que vous pourrez réaliser avec le Juice Expert renferment plusieurs bienfaits pour le corps.



ANTIOXYDANT – Vitamines C, E et manganèse p.18

Ces recettes renferment des nutriments reconnus pour leur action antioxydante. Ces derniers jouent un rôle important pour la défense de notre organisme contre les radicaux libres, molécules instables formées par le corps qui sont une cause reconnue de vieillissement prématuré des cellules et du développement de certaines maladies.



ANTI-STRESS – Magnésium, vitamines B6 et C p.18

Une combinaison de vitamines et minéraux comme le magnésium, les vitamines B6 et C qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Ces nutriments aident à réduire la fatigue souvent associée aux situations de stress.



DÉTOX – Les aliments qui «nettoient» le corps p.19

Ces recettes renferment des aliments sources de nutriments tels que les fibres, les vitamines et minéraux antioxydants. Ces derniers sont particulièrement efficaces pour aider à l'élimination des substances ou toxines souvent accumulées en excès lors des périodes festives ou lorsque la prise de repas lourds et copieux ralentit la digestion et l'organisme.



DIGESTION – Fibres alimentaires et glucides p.19

Ces recettes apportent des fibres alimentaires qui contribuent à la régulation du transit intestinal et de la glycémie. Elles ont également un pouvoir rassasiant - ou coupe-faim - idéal pour éviter les apports alimentaires en excès.

SELON LEUR BIENFAIT

.....



ÉNERGISANT – Glucides simples

p.18

Idéales au petit déjeuner ou en collation lors de journées bien remplies, ces recettes apportent les glucides simples nécessaires pour fournir à l'organisme de l'énergie rapidement disponible.



IMMUNITÉ – Zinc, fer, vitamines A, B6, B9, C et D

p.18

Ces recettes sont riches en nutriments qui veillent au bon fonctionnement du système immunitaire comme le zinc, le fer, les vitamines A, B6, B9, C et D. Ces nutriments sont aussi importants pour protéger le corps contre le développement de certaines maladies.



MINCEUR – Moins de 80 kcal/portion

p.19

Ces recettes sont particulièrement riches en eau et pauvres en calories. Elles sont intéressantes pour celles et ceux qui se préoccupent du maintien de leur ligne.



REVITALISANT – Protéines, glucides et phosphore

p.19

Ces recettes fournissent au corps une combinaison optimale de nutriments pour permettre à l'organisme de bien récupérer après un exercice physique modéré ou intense.

ADAPTEZ VOS RECETTES PERSONNELLES

.....

Toutes les recettes du livre ont été testées. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur. Consultez les règles d'or (p.4) afin de sélectionner au mieux vos ingrédients.

Inspirez-vous de ce livre pour créer vos propres recettes.



Consultez et partagez vos recettes et astuces sur :

www.magimix.fr/recettes

Application gratuite Magimix pour mobile et tablette

SÉLECTION DES RECETTES

.....



ANTIOXYDANT



Jus de grenade 26
 Jus de poivron 30
 Jus booster 38
 Citronnade 46
 Smoothie des tropiques 48
 Smoothie pomme et fraises 52
 Smoothie d'été 52
 Sorbet à la fraise 78
 Et aussi p. 36, 46, 48, 50, 52, 66, 78...



ANTI-STRESS



Jus d'épinard 30
 Jus relax 38
 Milk-shake poire-myrtilles 42
 Smoothie bourdaloue 50
 Purée de betterave 56
 Salade de carotte..... 60
 Compote d'abricot 70
 Sorbet à la myrtille 77
 Et aussi p. 40, 42, 50, 56, 60, 77, 78...



ÉNERGISANT



Tisane énergisante 44
 Smoothie soleil 48
 Émulsion d'asperges 56
 Clafoutis printanier 62
 Ketchup maison 62
 Compote de pomme 70
 Confiture de fraises 72
 Green cake 76
 Et aussi p. 44, 50, 60, 66, 68, 72, 74...



IMMUNITÉ



Jus de chou kale et pomme 28
 Jus de maïs et ananas 36
 Voyage en Thaïlande 44
 Crème de potimarron 58
 Salade d'endive et fenouil 58
 Jus d'agrumes épicé 66
 Carrot cake 76
 Granité citron-menthe 78
 Et aussi p. 40, 42, 50, 58, 60, 64...

SELON LEUR BIENFAIT

.....



DÉTOX



Jus d'orange	22
Jus de carotte	28
Jus vitaminé	32
Jus de fenouil et d'orange	32
Jus rafraîchissant	34
Jus d'hiver	36
Jus rêve de verdure	38
Coulis de tomates	64
Et aussi p. 24, 26, 30, 32, 40, 46, 52...	



DIGESTION



Jus de poire	22
Jus de pomme et rhubarbe	22
Jus de fenouil	30
Smoothie brugnion et mûres	52
Gaspacho	54
Coulis de framboises	66
Compote pomme-poire.....	70
Esquimaux 3 parfums	74
Et aussi p. 24, 26, 40, 48, 50, 58, 64...	



MINCEUR



Jus de pomme	22
Jus de raisin	24
Jus de melon et d'orange	24
Jus de tomate et pastèque	24
Jus de céleri	30
Jus du potager	34
Jus de brocoli et ananas	36
Rose fushia	46
Et aussi p. 26, 28, 30, 32, 38, 40...	



REVITALISANT



Jus de popeye	34
Lait d'amande	42
Lait de soja	42
Lait de noix de cajou	42
Velouté de concombre	54
Yaourt raisin et framboises	68
Petits flans	70
Barres énergétiques	77
Et aussi p. 42, 44, 48, 50...	

COMMENT LIRE LES RECETTES

.....

LES BIENFAITS



Chaque recette comporte un ou plusieurs pictogrammes représentant les bienfaits santé qu'elle renferme. Reportez-vous aux pages 16 et 17 pour connaître ces bienfaits et ce qu'ils vous apportent.

LES ACCESSOIRES



Presse-agrumes



Eminceur/Râpeur 2 mm



Filtre Jus



Eminceur/Râpeur 4 mm



Extra Press



Julienne

LES RECETTES

Nos recettes ont été conçues de manière à répondre aux différentes pratiques alimentaires. Toutes nos recettes sont végétariennes et la plupart d'entre elles sont végétaliennes.

Elles ont toutes été testées avec des fruits et légumes de taille moyenne. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur.

LES ALLERGÈNES

Si vous êtes intolérant ou allergique à un composant alimentaire, nous avons identifié pour vous les recettes contenant un ou des allergène(s) majeur(s) à l'aide d'une mention figurant au bas de chaque recette de la façon suivante :

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.

LES VARIANTES DES RECETTES

Certaines recettes possèdent des variantes, présentées de la façon suivante :

JUS BONNE MINE

Remplacez la moitié des carottes par $\frac{1}{2}$ fenouil et ajoutez un morceau de gingembre frais pelé d'1 cm. Lavez les légumes et passez-les au Filtre Jus.



JUS D'ORANGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :

4 oranges

- 1 Coupez les oranges en deux.
- 2 Passez-les au presse-agrumes en choisissant le cône gris (pour gros agrumes). Si vous souhaitez un jus d'orange sans pulpe, placez le Pulp System sur l'axe moteur dans la cuve avant de placer le panier presse-agrumes.

JUS DE CLÉMENTINE



Pour une touche plus acidulée, remplacez les 4 oranges par 8 clémentines. Vous pouvez utiliser le cône jaune (pour petits agrumes) si nécessaire.

JUS DE PAMPLEMOUSSE



Remplacez les 4 oranges par 2 pamplemousses. Utilisez le cône gris (pour gros agrumes).

JUS DE POMME



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :

2 pommes

- 1 Lavez les pommes et coupez-les en 2.
- 2 Passez-les au Filtre Jus.
- 3 Conservez la pulpe de pomme pour réaliser un green cake (cf. recette p. 76). Dans ce cas, au préalable, retirez la queue et les pépins des pommes.

JUS DE POMME et RHUBARBE



Pour une version tout en douceur, ajoutez 250 g de rhubarbe aux 2 pommes. Lavez les fruits, coupez-les en morceaux et passez-les au Filtre Jus en alternant morceaux de rhubarbe et morceaux de pommes. Terminez par une demie pomme.

JUS DE POIRE



Remplacez simplement les pommes par des poires.



JUS POMME, CAROTTE et ORANGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :



1 pomme

2 carottes

2 oranges

1 cm de gingembre

- 1 Lavez la pomme et les carottes. Enlevez les extrémités des carottes, pelez le gingembre et coupez la pomme en 2 pour les passer au Filtre Jus. Réservez le jus.
- 2 Pressez les oranges avec le presse-agrumes, en utilisant le cône gris pour gros agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, coupez-les en 2 et passez-les également au Filtre Jus).
- 3 Mélangez les jus obtenus dans un shaker avec éventuellement un peu de glace pilée. A déguster très frais.

JUS DE MELON et D'ORANGE



Remplacez la pomme et les carottes par ½ melon pelé et coupé en morceaux. Passez-le au Filtre Jus et poursuivez la recette avec les oranges.

JUS DE RAISIN



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



600 g de raisins noirs

- 1 Lavez le raisin et égrenez-le. Passez les grains de raisins à l'Extra Press.

JUS DE RAISIN et CASSIS



Remplacez les raisins noirs par 300 g de raisins blancs et 300 g de cassis (ou de myrtilles si ce n'est pas la saison du cassis). Lavez les fruits, égrenez-les et passez-les à l'Extra Press en alternant raisins et cassis.

JUS DE TOMATE



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 tomates mûres

- 1 Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et passez-les à l'Extra Press. Assaisonnez selon vos envies (sel de céleri, tabasco...)

JUS DE TOMATE et PASTÈQUE



Remplacez la moitié des tomates par ¼ de pastèque (500 g) pelée et coupée en morceaux. Passez le tout à l'Extra Press.



JUS DE CRANBERRIES, ORANGE et POIRE



PRÉPARATION : 5 min

REPOS : 1 h

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :



1 poignée de cranberries

1 poire

2 oranges

1 sachet de thé

- 1 Lavez les cranberries et laissez-les tremper dans du thé chaud pendant 1 heure.
- 2 Lavez la poire. Passez les cranberries à l'Extra Press et poursuivez avec la poire. Réservez le jus.
- 3 Pressez les oranges avec le presse-agrumes, en utilisant le cône gris pour gros agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, coupez-les en 2 et passez-les également à l'Extra Press).

JUS DE PRUNEAUX



PRÉPARATION : 5 min

REPOS : 30 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



240 g de pruneaux dénoyautés

400 ml d'eau minérale

- 1 Laissez tremper les pruneaux dans de l'eau pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés.
- 2 Passez-les à l'Extra Press par petites quantités en alternant une poignée de pruneaux, un filet d'eau minérale... Veillez bien à verser l'eau minérale petit à petit en un mince filet.
- 3 Laissez tourner votre appareil 1 à 2 minutes, le temps que tout le jus s'écoule. Au besoin, récupérez le restant de jus dans la cuve.
- 4 A boire très frais !

JUS DE GRENADE



PRÉPARATION : 15 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 grenades

- 1 Coupez les grenades en deux, retournez-les et tapez-les à l'aide d'une cuillère en bois, les graines se détachent plus facilement.
- 2 Passez les graines de grenade par petites quantités à l'Extra Press.





JUS DE CAROTTE

PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



6 carottes

½ c.c. de curcuma

- 1 Lavez les carottes et coupez les extrémités. Passez-les au Filtre Jus.
- 2 Ajoutez le curcuma au jus. Mélangez et dégustez !
- 3 Conservez la pulpe de carottes pour réaliser un carrot cake (cf. recette p. 76)



JUS BONNE MINE

Remplacez la moitié des carottes par ½ fenouil et le curcuma par un morceau de gingembre frais pelé d'1 cm. Lavez les légumes et passez-les au Filtre Jus.

JUS DE CHOU KALE et POMME



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 feuilles de chou kale

2 pommes

- 1 Lavez les feuilles de chou et les pommes. Coupez-les en morceaux.
- 2 Passez les feuilles de chou et les morceaux de pommes au Filtre Jus, en alternant les deux. Finissez par un morceau de pomme.



JUS DE CHOU ROUGE et POMME

Remplacez simplement le chou kale par 450 g de chou rouge et retirez 1 pomme.



JUS DE CHOU BLANC et POMME

Remplacez simplement le chou kale par 450 g de chou blanc et retirez 1 pomme.

Vous pouvez récupérer la pulpe du chou pour cuisiner une soupe, une purée...



JUS D'ÉPINARD et POMME



PRÉPARATION : 15 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



250 g de pousses d'épinard
2 pommes

- 1 Lavez les pousses d'épinard et la pomme puis coupez-la en morceaux.
- 2 Passez les ingrédients au Filtre Jus en alternant entre pousses d'épinard et morceaux de pommes. Terminez par un morceau de pomme.

JUS D'ÉPINARD



Vous pouvez réaliser un jus d'épinard pur en passant 350 g de pousses d'épinard au Filtre Jus.

JUS DE CÉLERI



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



650 g de céleri-branche*

- 1 Lavez les côtes et coupez-les au ras des feuilles. Coupez les côtes en morceaux.
- 2 Passez-les au Filtre Jus.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS DE FENOUIL



Remplacez le céleri-branche par 650 g de fenouil. Lavez-le, enlevez les fanes, coupez-le en morceaux et passez-le au Filtre Jus.

JUS DE POIVRON



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



2 poivrons rouges

- 1 Lavez les poivrons, retirez le pédoncule et coupez-les en morceaux.
- 2 Passez-les au Filtre Jus.



JUS VITAMINÉ



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



½ botte de persil

1 orange

3 carottes

- 1 Pelez l'orange et coupez-la en 2. Lavez le persil et les carottes. Éliminez les extrémités des carottes.
- 2 Passez au Filtre Jus le persil, puis les carottes et terminez par l'orange.

JUS VITAMINÉ extra



Remplacez le persil par quelques feuilles de coriandre. Ajoutez également ½ citron vert pelé. Passez au Filtre Jus la coriandre, le ½ citron vert, les carottes et terminez par l'orange.

JUS DE FENOUIL, ORANGE et MENTHE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :



3 oranges

1 fenouil (300 g)

10 feuilles de menthe

- 1 Lavez le fenouil et éliminez les fanes. Coupez-le en gros morceaux. Lavez les feuilles de menthe.
- 2 Passez au Filtre Jus 6 feuilles de menthe avec le fenouil. Réservez le jus. Pressez ensuite les oranges à l'aide du presse-agrumes, en utilisant le cône gris pour gros agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, coupez-les en 2 et passez-les également au Filtre Jus).
- 3 Mélangez les 2 jus et servez aussitôt. Décorez avec les feuilles de menthe restantes.

JUS D'ÉTÉ



Pour une variante délicate et savoureuse, remplacez le fenouil par 2 petites courgettes. Epluchez les courgettes et coupez-les en morceaux. Procédez de la même manière pour le reste de la recette. N'hésitez pas à doubler la quantité de menthe pour accentuer le goût de fraîcheur.



JUS RAFRAÎCHISSANT



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



1 petit concombre
1/2 melon

1 poire
10 feuilles de menthe

- 1 Retirez la peau et les pépins du melon. Pelez le concombre. Lavez la poire et les feuilles de menthe. Coupez les fruits et légumes en morceaux.
- 2 Passez la menthe puis les ingrédients au Filtre Jus.

JUS DU POTAGER



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



6 feuilles de salade
2 tomates
100 g de radis

1 branche de céleri*
1/2 concombre
ciboulette

- 1 Lavez tous les légumes. Pelez le concombre. Coupez les légumes volumineux en morceaux.
- 2 Passez au Filtre Jus : les feuilles de salade roulées ensemble, les tomates, les radis, le céleri et terminez par le concombre.
- 3 Parsemez de ciboulette ciselée.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS DE POPEYE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



1 petit concombre
1 pomme

1 poignée d'épinard
1/2 cm de gingembre

- 1 Pelez le concombre et coupez-le en gros morceaux. Lavez les feuilles d'épinard et la pomme. Pelez le gingembre.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus en commençant par les feuilles d'épinard.



JUS DE BROCOLI et ANANAS



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 bouquets de brocoli
½ ananas (400 g)

- 1 Détachez 4 bouquets de brocoli et lavez-les soigneusement. Pelez le demi-ananas et retirez le cœur. Coupez-les en morceaux et passez-les au Filtre Jus en alternant le brocoli et l'ananas.
- 2 Servez avec des glaçons.



JUS DE MAÏS et ANANAS

Remplacez les bouquets de brocoli par 250 g de grains de maïs en conserve rincés et égouttés. Passez le maïs puis l'ananas à l'Extra Press. Vous pouvez détendre le smoothie avec un peu d'eau minérale.

JUS D'HIVER



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 carottes moyennes
1 betterave rouge bien cuite
¼ de céleri rave (250 g) ou
2 tiges de céleri-branche*
½ citron vert

- 1 Lavez les carottes et le céleri. Éliminez les extrémités des carottes. Coupez les légumes en morceaux. Pelez le citron.
- 2 Passez au Filtre Jus la betterave, le céleri, les carottes et terminez par le citron.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS DE FENOUIL, TOMATE et CITRON



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



1 fenouil (300 g)
1 tomate
½ citron jaune
quelques branches de persil

- 1 Lavez le fenouil et éliminez les fanes. Lavez la tomate. Pelez le citron. Coupez les fruits et légumes en morceaux.
- 2 Passez au Filtre Jus le persil, la tomate puis le fenouil et terminez par le citron.



JUS RELAX



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 



- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ½ ananas (400 g) | 1 pomme |
| 1 poignée d'épinard | 20 feuilles de menthe |
| | 2 citrons verts |

- 1 Pelez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en 2. Lavez les feuilles d'épinard et de menthe. Pelez les citrons.
- 2 Pour obtenir un smoothie, passez à l'Extra Press : les feuilles d'épinard et de menthe roulées ensemble, la pomme, les citrons et terminez par l'ananas. Si vous souhaitez un jus plus liquide, passez tous les ingrédients, dans le même ordre, au Filtre Jus.

JUS BOOSTER



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 



- | | |
|--|-------------------------|
| 1 grosse tranche de chou blanc (300 g) | 15 feuilles de menthe |
| ½ ananas (400 g) | 1 cm de gingembre frais |

- 1 Pelez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en morceaux. Pelez le gingembre, lavez le chou et les feuilles de menthe.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus ou à l'Extra Press (pour obtenir un jus plus épais de type smoothie) en commençant par la menthe, le chou, le gingembre puis l'ananas.

JUS RÊVE DE VERDURE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 2 pommes | 3 branches de céleri* |
| 50 g de chou vert | ½ cm de gingembre |
| 3 branches de persil | ½ citron jaune |
| ½ fenouil (150 g) | |

- 1 Lavez les pommes et les légumes. Coupez-les en morceaux. Éliminez les feuilles de céleri et les fanes de fenouil. Pelez le citron et le gingembre.
- 2 Pour obtenir un smoothie, passez les ingrédients à l'Extra Press en veillant bien à alterner entre légumes fibreux (chou et persil) et légumes juteux (pommes, fenouil et céleri). Terminez par le citron. Si vous souhaitez un jus plus liquide, passez les ingrédients, dans le même ordre, au Filtre Jus.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.



JUS GRAND AIR



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



3 carottes moyennes
½ concombre

½ citron vert

- 1 Pelez le concombre, lavez les carottes et enlevez les extrémités. Pelez le citron.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus.

JUS DE CAROTTE, RAISIN et CITRON VERT



Remplacez le ½ concombre par 1 belle grappe de raisins noirs (500 g). Lavez le raisin, égrenez-le et passez-le au Filtre Jus. Videz le Filtre Jus et passez les carottes et le citron pelé.

JUS DE PRINTEMPS



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



½ botte de cresson
½ botte de persil

4 carottes
1 citron jaune
2 c.c. de germe de blé*

- 1 Lavez les légumes. Enlevez les extrémités des carottes. Pelez le citron. Passez tous les ingrédients au Filtre Jus en commençant par le cresson et le persil. Terminez par les carottes.
- 2 Ajoutez le germe de blé à la fin de la préparation, au moment de servir.

*Allergènes : cette recette contient du gluten.

JUS D'AUTOMNE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



3 poires
1 branche de céleri*

1 cm de gingembre frais

- 1 Lavez les poires et le céleri. Pelez le gingembre. Passez-les au Filtre Jus. Si vous souhaitez un jus plus épais, passez-les à l'Extra Press.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS D'AUTOMNE extra



Garnissez simplement chaque verre d'½ cuillère à café de gelée royale et d'½ cuillère à café de graines de sésame*.

*Allergènes : cette recette contient du sésame et du céleri.



LAIT D'AMANDE



PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 8 h

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



200 g d'amandes*

600 ml d'eau minérale

- 1 Laissez tremper les amandes dans 1 L d'eau pendant au moins 8 heures.
- 2 Rincez-les à l'eau claire et passez-les à l'Extra Press par petites quantités en alternant avec la même quantité d'eau minérale. Veillez à bien verser l'eau minérale petit à petit en un mince filet.
- 3 Filtrez le lait d'amandes obtenu afin d'en enlever la pulpe. Si vous souhaitez réaliser les barres énergétiques (cf. recette p.77), récupérez la pulpe se trouvant dans le Filtre Jus.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

LAIT DE NOIX DE CAJOU



Remplacez les amandes par 200 g de noix de cajou* préalablement trempées. Conservez la pulpe pour réaliser des barres énergétiques (cf. recette p.77).

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

LAIT DE SOJA



Remplacez les amandes par 150 g de soja jaune dépelliculé* préalablement trempé. Utilisez une louche pour passer à la fois les graines et l'eau. Filtrez le lait et faites-le chauffer dans une casserole pendant 15 minutes tout en remuant.

*Allergènes : cette recette contient du soja.

MILK-SHAKE POIRE-MYRTHILLES



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



1 poire

2 c.c. de miel

150 g de myrtilles

1 c.s. de germe de blé*

200 ml de lait*

1 c.s. de poudre d'amande*

- 1 Lavez la poire et coupez-la en morceaux. Lavez les myrtilles. Passez les fruits à l'Extra Press pour récolter le jus.
- 2 Dans un pichet, ajoutez les autres ingrédients au nectar de fruits et mélangez bien au fouet.

CHEESE-SHAKE POIRE-MYRTHILLES



Pour une dose plus élevée en protéines, remplacez le lait par 200 g de faisselle*. Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le cheese-shake.

*Allergènes : ces recettes contiennent du gluten, du lait et des fruits à coque.



COCKTAIL DU MONDE



PRÉPARATION : 15 min POUR 4 VERRES

ACCESSOIRE :



2 mangues
½ ananas (400 g)
200 ml de lait de soja*

1 cm de gingembre frais
1 filet de jus de citron vert

- 1 Épluchez et dénoyotez les mangues. Coupez-les en morceaux. Épluchez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en gros morceaux. Pelez le gingembre.
- 2 Passez les fruits à l'Extra Press avec le petit morceau de gingembre.
- 3 Versez dans un pichet et ajoutez 1 filet de jus de citron vert. Incorporez le lait de soja au jus.
- 4 Mélangez bien et servez aussitôt.

*Allergènes : cette recette contient du soja.

VOYAGE EN THAÏLANDE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



10 litchis
¼ ananas (200 g)

1 pomme
200 ml de lait de coco
1 cm de citronnelle

- 1 Pelez et dénoyotez les litchis. Épluchez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en gros morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en 2.
- 2 Passez à l'Extra Press le morceau de citronnelle, ajoutez les litchis, puis l'ananas et terminez par la pomme.
- 3 Versez dans un pichet et ajoutez au jus le lait de coco. Mélangez.

TISANE ÉNERGISANTE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



300 g de raisins noirs
½ cm de gingembre frais


200 ml de tisane à la camomille

- 1 Lavez le raisin, égrenez-le et pelez le gingembre. Passez-les au Filtre Jus.
- 2 Mélangez le jus de raisin-gingembre à 200 ml de tisane à la camomille (très chaude).



CITRONNADE



PRÉPARATION : 10 min POUR 6-8 VERRES ACCESSOIRE : 

1 L d'eau
75 ml de sirop de sucre de canne
2 citrons jaunes (130 ml)

4 citrons verts (130 ml)
20 feuilles de menthe fraîche

- 1 Mélangez l'eau et le sirop de sucre de canne dans un pichet.
- 2 Pressez les citrons avec le presse-agrumes, en utilisant le cône jaune (petits agrumes). Ajoutez le jus de citron au mélange eau et sirop de sucre de canne.
- 3 Nettoyez les feuilles de menthe et ajoutez-les à la citronnade. Laissez infuser au frais et servez !

LIMONADE



Vous pouvez remplacer l'eau par la même quantité d'eau gazeuse afin d'obtenir une limonade.

ROSE FUSHIA



PRÉPARATION : 5 min POUR 4 VERRES ACCESSOIRE :  ou 

¼ pastèque (500 g)
6 grosses fraises
1 citron vert

200 ml de thé Earl Grey froid
feuilles de menthe

- 1 Préparez une tasse de thé Earl Grey peu infusé. Laissez-le refroidir.
- 2 Épluchez et coupez en morceaux la pastèque (il est inutile de l'épépiner). Pelez le citron. Lavez les fraises.
- 3 Passez-les au Filtre Jus ou à l'Extra Press (pour un aspect plus onctueux) et enchaînez avec la pastèque et le citron vert. Ajoutez le thé glacé et mélangez.
- 4 Répartissez dans les verres et décorez de feuilles de menthe.



SMOOTHIE SOLEIL



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 VERRES

ACCESSOIRES :



2 pamplemousses roses
1 nectarine jaune

1 banane
1 cm de gingembre frais
glaçons

- 1 Épluchez la banane. Lavez et dénoyotez la nectarine. Pelez le gingembre. Passez à l'Extra Press la banane, le gingembre puis la nectarine.
- 2 Remplacez l'Extra Press par le presse-agrumes et pressez les pamplemousses roses (ou si vous préférez, pelez les pamplemousses, coupez-les en morceaux et passez-les au Filtre Jus). Mélangez les jus et ajoutez quelques glaçons.

SMOOTHIE ROSE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



2 goyaves
2 poignées de framboises

2 pommes

- 1 Épluchez les goyaves. Lavez les framboises et les pommes. Coupez les pommes et les goyaves en morceaux.
- 2 Passez à l'Extra Press les framboises, puis les morceaux de fruits en alternant goyaves et pommes. Ajoutez quelques glaçons et dégustez aussitôt.

SMOOTHIE ROSE au tofu



Ajoutez 150 g de tofu soyeux* que vous passerez avec les fruits. Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le smoothie.

*Allergènes : cette recette contient du soja.

SMOOTHIE DES TROPIQUES



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



½ ananas (400 g)
1 petite mangue

1 kiwi


- 1 Épluchez les fruits, dénoyotez la mangue et retirez le coeur de l'ananas. Coupez-les en gros morceaux. Passez tous les fruits à l'Extra Press en terminant par l'ananas. Vous pouvez également préparer ce smoothie avec le Filtre Jus mais le rendement sera inférieur et le jus plus liquide.
- 2 Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le smoothie.



SMOOTHIE EXOTIQUE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :  

6 fruits de la passion
1 banane
2 oranges

1 citron vert
1 c.s. de graines de chia
2 c.s. de germe de blé*

- 1 Coupez les fruits de la passion en 2 et videz la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Pelez la banane.
- 2 Passez à l'Extra Press la pulpe des fruits de la passion et la banane. Pressez les oranges et le citron à l'aide du presse-agrumes (vous pouvez également peler les agrumes et les passer à l'Extra Press).
- 3 Ajoutez les graines de chia et le germe de blé. Mélangez le tout au shaker avec des glaçons.

*Allergènes : cette recette contient du gluten.

SMOOTHIE EXOTIQUE au tofu



Remplacez les graines de chia et le germe de blé par 150 g de tofu soyeux* que vous passerez avec les fruits. Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le smoothie.

*Allergènes : cette recette contient du soja.

SMOOTHIE CLAFOUTIS



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE : 

4 abricots
4 prunes
1 citron jaune

- 1 Lavez et dénoyotez les abricots et les prunes. Pelez le citron.
- 2 Passez tous les fruits à l'Extra Press. Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le smoothie.

SMOOTHIE «BOURDALOUE»



Remplacez tous les fruits par 5 grosses poires. Conservez le citron pelé. Passez tous les fruits à l'Extra Press. Allongez avec un peu d'eau minérale au besoin et garnissez d'amandes effilées* pour recréer les saveurs de la tarte bourdaloue.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.



SMOOTHIE D'ÉTÉ



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



2 pêches
200 g de tomates cerises

6 feuilles de basilic

- 1 Lavez les pêches et dénoyautez-les. Lavez les tomates cerises et gardez-en 2 pour la décoration. Lavez les feuilles de basilic.
- 2 Passez le tout à l'Extra Press. Ajoutez éventuellement un peu d'eau minérale si vous jugez le jus trop épais.

SMOOTHIE BRUGNON et MÛRES



Remplacez les pêches par des brugnonns ou des nectarines, et les tomates cerises par des mûres. Vous pouvez opter pour des mûres surgelées que vous aurez laissées décongeler.

SMOOTHIE POMME et FRAISES



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



ou



2 pommes
200 g de fraises

- 1 Lavez les fraises, réservez en deux pour la décoration. Lavez les pommes et coupez-les en morceaux.
- 2 Passez les fruits à l'Extra Press. Vous pouvez également préparer ce smoothie au Filtre Jus mais le rendement sera inférieur et le jus plus liquide.
- 3 Mélangez et servez aussitôt.

SMOOTHIE POMME et CERISES



Remplacez les fraises par 2 grosses poignées de cerises. Lavez les fruits, dénoyautez les cerises et passez-les au Filtre Jus (ou à l'Extra Press si vous souhaitez un jus plus épais) suivies des pommes.

SMOOTHIE POMME et MANGUE



Remplacez les fraises par 1 mangue bien mûre. Épluchez la mangue, dénoyautez-la et coupez-la en morceaux. Passez-les à l'Extra Press suivies des pommes.



GASPACHO



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :



600 g de tomates bien mûres

¼ concombre

¼ poivron rouge

½ gousse d'ail

2 c.s. d'huile d'olive

sel, poivre

- 1 Lavez les légumes. Pelez le concombre et retirez le pédoncule du poivron.
- 2 Coupez les légumes en morceaux. Épluchez l'ail.
- 3 Passez le tout à l'Extra Press pour un aspect velouté (ou au Filtre Jus pour un résultat plus liquide).
- 4 Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 5 Placez au frais au moins 3 heures.

GASPACHO de pastèque



Remplacez le poivron rouge par ¼ de pastèque (500 g), l'ail par 1 botte de menthe fraîche, conservez 300 g de tomates bien mûres et ¼ de concombre. Épluchez la pastèque et le concombre et lavez les tomates. Passez tous les ingrédients à l'Extra Press en commençant par la menthe. Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.

VELOUTÉ DE CONCOMBRE à la Grecque



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



½ concombre

2 yaourts grecs*

ciboulette, menthe

sel, poivre

1 filet de citron

- 1 Lavez et épluchez le concombre. Coupez-le en morceaux et passez-les à l'Extra Press pour un aspect velouté (ou au Filtre Jus pour un résultat plus liquide).
- 2 Mélangez au fouet le jus de concombre avec les yaourts et ajoutez à votre convenance la menthe et la ciboulette ciselées, le sel, le poivre et un filet de citron.

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.



PURÉE DE BETTERAVE



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 PERSONNES ACCESSOIRE :

3 betteraves rouges bien cuites
1/2 orange

cumin et curcuma en poudre
sel, poivre

- 1 Coupez les betteraves bien cuites en morceaux. Pelez la 1/2 orange.
- 2 Passez lentement et par petites quantités les morceaux de betteraves à l'Extra Press. Poursuivez avec la 1/2 orange. Ajoutez cumin, curcuma, sel et poivre. Mélangez et servez frais.



PURÉE DE CAROTTE

Remplacez les betteraves par 6 carottes cuites en petits morceaux. Passez-les lentement et par petites quantités à l'Extra Press avec un peu d'eau de cuisson et ajoutez un morceau de gingembre frais pelé de 1 cm. Terminez par la 1/2 orange. Ajoutez cumin, curcuma, sel et poivre. Mélangez et dégustez.

ÉMULSION D'ASPERGES



PRÉPARATION : 15 min CUISSON : 20 min REPOS : 1 h
POUR 6 PERSONNES MATÉRIEL : siphon ACCESSOIRE :

1 botte d'asperges vertes
1 cube de bouillon de volaille*

250 ml de crème liquide*
2 feuilles de gélatine

- 1 Lavez les asperges et épluchez-les. Réservez 6 pointes. Coupez le reste en morceaux.
- 2 Plongez les asperges dans un bouillon de volaille (l'eau doit recouvrir les légumes) et les cuire pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Ajoutez la crème liquide et poivrez.
- 3 Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
- 4 Passez les asperges avec le liquide (bouillon + crème) à l'Extra Press.
- 5 Ajoutez la gélatine à la crème d'asperges et mélangez jusqu'à dissolution.
- 6 Versez le tout dans un siphon et injectez 1 cartouche de gaz. Secouez le siphon pour mélanger le tout.
- 7 Laissez ensuite refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- 8 Au dernier moment, faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les pointes d'asperges réservées avec une pincée de sel.
- 9 Servez l'émulsion dans des petits verres à cocktail, ajoutez les pointes d'asperges sur le dessus.

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait et des traces éventuelles de gluten, de céleri et de moutarde (dans le bouillon de volaille).



CRÈME DE POTIMARRON



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 25 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :



½ potimarron (400 g)
3 carottes
1 pomme de terre
1 orange

1 cube de bouillon de volaille*
100 ml de crème liquide*
1 pincée de cannelle
1 pincée de gingembre moulu
sel, poivre

- 1 Lavez et épluchez les pommes de terre, les carottes et le potimarron. Coupez-les en morceaux.
- 2 Faites cuire les légumes dans le bouillon de volaille (l'eau doit recouvrir les légumes) environ 25 minutes. Passez le tout à l'Extra Press avec l'orange épluchée. Veillez à verser un peu de bouillon en même temps que les légumes.
- 3 Agrémentez de crème liquide, de cannelle et de gingembre. Servez chaud.

CRÈME DE POTIMARRON et HARICOT BLANC



Remplacez la pomme de terre par 250 g de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés. Passez-les à l'Extra Press avec les autres ingrédients. Veillez à verser un peu de bouillon en même temps que les légumes.

*Allergènes : ces recettes contiennent des produits à base de lait et des traces éventuelles de céleri et de moutarde (dans le bouillon de volaille).

SALADE D'ENDIVE et FENOUIL



PRÉPARATION : 15 min

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRES :



3 endives
½ fenouil (150 g)
250 g de chèvre demi-sec

1 orange
vinaigre de cidre*
huile d'olive

- 1 Lavez les endives, retirez les feuilles abîmées et coupez le pied.
- 2 A l'aide du coupe-légumes, émincez les endives avec la lame 4 mm. Videz la cuve et émincez le fenouil avec la lame 2 mm. Dressez-les dans un plat.
- 3 Coupez le fromage de chèvre en petits morceaux puis déposez-le sur la salade.
- 4 Pressez l'orange avec le presse-agrumes en utilisant le cône gris (gros agrumes). Délayez le jus avec le vinaigre de cidre et l'huile d'olive.
- 5 Assaisonnez la salade avec la vinaigrette.

*Allergènes : cette recette contient des traces éventuelles de sulfites.





SALADE DE PATATE DOUCE



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 10 min

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

700 g de patates douces	cumin et curcuma en poudre
70 g d'amandes effilées*	sel, poivre
2 branches de menthe fraîche	vinaigre de vin blanc*
3 branches de coriandre	huile d'olive

- 1 Épluchez les patates douces et émincez-les au coupe-légumes avec l'éminceur 4 mm ou le disque julienne.
- 2 Faites cuire al dente les tranches de patate douce dans un fond d'eau (les tranches doivent être recouvertes d'eau) avec du sel. Laissez refroidir.
- 3 Pendant ce temps, faites griller à sec les amandes dans une poêle. Ciselez les herbes et réservez.
- 4 Dans un bol, mettez le sel, le poivre, le cumin, le curcuma, la moitié des herbes ciselées, le vinaigre et l'huile, puis mélangez.
- 5 Versez sur les patates douces, ajoutez les amandes et mélangez très délicatement. Saupoudrez du reste des herbes.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque. Elle contient des traces éventuelles de sulfites (dans le vinaigre de vin blanc).

SALADE DE CAROTTE



PRÉPARATION : 15 min POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRES :  ou  ou  

500 g de carottes	quelques feuilles de persil
2 citrons jaunes	huile d'olive
100 g de pignons de pin	cumin
	sel, poivre

- 1 Lavez les carottes, épluchez-les et retirez les extrémités. Râpez-les à l'aide du disque râpeur 2 ou 4 mm ou utilisez le disque julienne.
- 2 Pressez les citrons avec le presse-agrumes, en utilisant le cône jaune (petits agrumes) et ajoutez le jus aux carottes râpées.
- 3 Ajoutez le persil ciselé, l'huile d'olive et le cumin selon vos goûts. Salez, poivrez et réservez au frais.
- 4 Au moment de servir, parsemez les carottes râpées de pignons de pin.



CLAFOUTIS PRINTANIER



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 40 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRES :



- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 3 oeufs* | 1 petit oignon |
| 500 ml de crème fraîche liquide* | 8 tomates cerises |
| 1 petite courgette | ciboulette, thym |
| 1 carotte | noix de muscade |
| ½ poivron rouge | 1 noix de beurre* |
| | sel, poivre |

- 1 Préchauffez votre four à 170°C.
- 2 Lavez et pelez si besoin les légumes. Râpez à l'aide du disque râpeur 4 mm : la carotte, la courgette et le navet. Videz la cuve, retournez le disque et émincez le poivron et l'oignon.
- 3 Dans un saladier, mettez les oeufs, la crème, la ciboulette et la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélangez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 4 Beurrez votre plat et disposez les légumes. Versez la préparation à base d'oeufs et ajoutez les tomates cerises coupées en deux, côté coupé vers le haut. Parsemez de thym.
- 5 Glissez le plat au four et laissez cuire 40 minutes.
- 6 Servez tiède, accompagné d'une salade et d'une vinaigrette aillée.

*Allergènes : cette recette contient des oeufs et des produits à base de lait.

KETCHUP MAISON



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 1 h

REPOS : 1 h

POUR 1 LITRE

ACCESSOIRE :



- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 3 grosses tomates | 1 gros oignon |
| 1 branche de céleri* | 150 ml de vinaigre* |
| 2 grosses pommes rouges | 150 g de sucre en poudre |
| 1 petite mangue | 1 c.c. de sel |

- 1 Lavez les tomates, le céleri et les pommes, puis coupez-les en morceaux. Pelez et dénoyotez la mangue puis coupez-la en morceaux.
- 2 Passez les fruits et les légumes à l'Extra Press pour obtenir un coulis.
- 3 Pelez et hachez l'oignon. Versez le coulis dans une cocotte, ajoutez l'oignon haché et les autres ingrédients. Mélangez et laissez cuire 1 heure à feu doux en remuant régulièrement. Laissez refroidir et versez dans des pots stérilisés.

*Allergènes : cette recette contient du céleri et des traces éventuelles de sulfites (dans le vinaigre).



CHUTNEY DE KAKI



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1 oignon | 1 c.s. d'huile d'olive |
| 2 gros kakis très mûrs | 1 cuillerée de vinaigre de Xérès* |
| 1 branche de thym | 1 c.s. de miel |
| 1 feuille de laurier | 25 g de pignons grillés |

- 1 Lavez les kakis, retirez les pédoncules et coupez-les en gros morceaux. Préparez un coulis de kaki à l'aide de l'Extra Press.
- 2 Faites suer l'oignon haché dans de l'huile d'olive, puis ajoutez le coulis de kaki, le thym, le laurier, le vinaigre et le miel. Laissez mijoter 15 minutes.
- 3 Ajoutez les pignons, que vous aurez préalablement fait griller à sec dans une poêle, en fin de cuisson.
Servez-le avec une volaille ou nature avec un moelleux au chocolat.

*Allergènes : cette recette contient des traces éventuelles de sulfites.

COULIS DE TOMATES



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1 kg de tomates mûres | 2 gousses d'ail |
| 2 c.s. d'huile d'olive | 1 bouquet de basilic frais |
| 2 c.c. de sucre | sel, poivre |

- 1 Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
- 2 Dans une poêle, versez l'huile d'olive, faites revenir rapidement les gousses d'ail écrasées avec le sel, le poivre et le sucre. Ajoutez alors les tomates et le basilic. Laissez réduire à feu doux environ 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 3 Passez ensuite lentement et par petites quantités la préparation à l'Extra Press.

COULIS DE POIVRONS GRILLÉS



Remplacez les tomates, le sucre et le basilic par 1 poivron rouge et 2 poivrons jaunes. Préchauffez le four à 225°C en position grill. Lavez les poivrons, coupez-les en 2 et retirez les pédoncules. Placez-les sur une feuille d'aluminium à mi-hauteur de votre four et laissez-les bien dorer pendant environ 30 minutes. Retirez les poivrons du four et laissez-les légèrement tiédir. Pelez-les et passez-les à l'Extra Press. Ajoutez l'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, assaisonnez selon votre goût et mélangez.



JUS D'AGRUMES ÉPICÉ



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 15 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 2 oranges à jus | 1 capsule de Safran |
| 1 pamplemousse | 1 pincée de piment d'Espelette |
| 1 citron jaune | 1 c.s. de miel |

- 1 Pressez les agrumes en utilisant le cône gris (gros agrumes). Pour un jus sans pulpe, placez le Pulp System avant de placer le panier presse-agrumes. Versez le jus dans une casserole à fond épais. Ajoutez le miel, le safran et une pincée de piment d'Espelette. Laissez réduire environ 15 minutes à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Servez sur une salade de fruits ou en version sucré-salé avec un poisson grillé.

COULIS AUX FRAISES et VIN DOUX



PRÉPARATION : 5 min

REPOS : 1 h

CUISSON : 10 min

POUR 500 ml

ACCESSOIRE :

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 200 g de fraises | 90 g de sucre |
| 1 citron non traité | 500 ml de Côtes-du-Rhône* |
| 4 c.s. de miel | |

- 1 Lavez le citron et prélevez le zeste. Portez le vin à ébullition avec le zeste de citron et le sucre. Faites réduire de moitié sur feu vif puis laissez refroidir 1 heure environ. Lavez les fraises puis passez-les à l'Extra Press. Mélangez le coulis de fraises avec le miel et le vin réduit.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

*Allergènes : cette recette contient des traces éventuelles de sulfites.

COULIS DE FRAMBOISES



PRÉPARATION : 15 min

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRE :

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 300 g de framboises | 3 c.s. de sucre glace |
| ½ citron | |

- 1 Lavez rapidement les framboises et passez-les à l'Extra Press.
- 2 Ajoutez au coulis un filet de jus de citron et le sucre glace. Mélangez.

COULIS DE FRAISES ou DE MANGUE ou DE MYRTILLES



Remplacez les framboises par 300 g de votre fruit préféré.



YAOURT RAISIN et FRAMBOISES



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 PERSONNES ACCESSOIRE :

300 g de framboises 100 ml de lait*
500 g de raisins noirs ½ c.c. de poivre blanc
300 g de yaourt crémeux* 2 c.c. de miel

- 1 Rincez les framboises (réservez quelques framboises pour la décoration). Lavez le raisin et égrenez-le.
- 2 Passez les fruits à l'Extra Press.
- 3 Mélangez le coulis raisin-framboises au fouet avec le yaourt, le lait, le poivre et le miel.
- 4 Répartissez dans 4 verrines, ajoutez quelques fruits sur le dessus.

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.

ÉVENTAIL DE MELON au coulis de framboises



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 PERSONNES ACCESSOIRES :

1 gros melon 3 c.s. de sucre glace
300 g de framboises menthe fraîche
½ citron

- 1 Coupez le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Émincez les morceaux à l'aide du disque éminceur 4 mm. Réservez.
- 2 Lavez les framboises et passez-les à l'Extra Press. Ajoutez au coulis un filet de jus de citron et le sucre glace. Mélangez.
- 3 Versez dans chaque assiette, un peu de coulis et disposez dessus en éventail les tranches de melon. Décorez de quelques feuilles de menthe fraîche et servez aussitôt.





PETITS FLANS AU PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 10 min + 30 min

REPOS : 1 h

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :



- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 2 gros pamplemousses | 4 c.c. de cassonade |
| 125 g de sucre en poudre | 1 c.s. rase de Maïzena |
| 3 gros oeufs* | |

- 1 Pressez les pamplemousses à l'aide du cône gris (pour gros agrumes) et versez 300 ml de jus dans une casserole avec le sucre. Chauffez 10 minutes à feu doux, mélangez puis laissez tiédir.
- 2 Dans un bol, fouettez les oeufs entiers avec la Maïzena. Incorporez alors le jus de pamplemousse tiède sans cesser de fouetter, puis versez dans 4 ramequins.
- 3 Faites cuire les petits flans 30 minutes dans un cuiseur vapeur ou à défaut, au bain marie. Laissez refroidir.
- 4 Saupoudrez les flans de cassonade et placez-les minimum 1 heure au réfrigérateur. Servez très frais.

*Allergènes : cette recette contient des oeufs.



COMPOTE DE POMME

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min

REPOS : 1 h

POUR 2-3 PERSONNES

ACCESSOIRE :



- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 600 g de pommes | 1 c.c. de cannelle |
| 1 sachet de sucre vanillé | |

- 1 Épluchez et coupez vos pommes en quartiers.
- 2 Mettez-les dans une casserole, versez le sucre vanillé et la cannelle. Faites cuire à feu doux.
- 3 Lorsqu'elles sont cuites, passez-les à l'Extra Press.
- 4 Dégustez votre compote ou réservez-la au frais.



COMPOTE D'ABRICOT

Remplacez les pommes par 600 g d'abricots mûrs préalablement lavés et dénoyautés.



COMPOTE POMME-POIRE

Remplacez la moitié des pommes par des poires. Procédez de la même façon.



CONFITURE DE FRAISES



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 15 min

POUR 6 À 8 POTS

ACCESSOIRE : 

1,5 kg de fraises

40 g de gélifiant à confiture

1,6 kg de sucre cristal

1 noix de beurre*

- 1 Lavez les fraises. Passez-les à l'Extra Press, et pesez 1,4 kg. Versez le coulis dans une casserole et faites chauffer.
- 2 Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre. Saupoudrez-en le coulis en remuant délicatement avec une cuillère en bois.
- 3 Portez à ébullition pour 3 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le sucre et le beurre, ramenez à ébullition pendant 3 minutes en mélangeant continuellement. Dès la fin de la cuisson, remplissez à ras bord vos pots de confiture. Fermez-les et retournez-les. Laissez refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.

CONFITURE DE MYRTILLES



Remplacez simplement les fraises par des myrtilles et procédez de la même manière.

*Allergènes : ces recettes contiennent des produits à base de lait.

PÂTE DE FRUITS À LA PRUNE



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 45 min

SÉCHAGE : 24 h

POUR 60 PÂTES DE FRUITS

ACCESSOIRE : 

600 g de prunes

700 g de sucre cristal

½ citron

25 g de gélifiant à confiture

- 1 Lavez les prunes et pochez-les dans de l'eau frémissante. Égouttez-les et dénoyautez-les. Passez les fruits à l'Extra Press, puis ajoutez un filet de jus de citron.
- 2 Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 75 g de sucre. Saupoudrez-en le coulis en remuant délicatement avec une cuillère en bois.
- 3 Versez le coulis obtenu dans une casserole à bord haut, ajoutez 300 g de sucre. Chauffez et mélangez jusqu'à ébullition, ajoutez 300 g de sucre et faites cuire le tout jusqu'à 110°C.
- 4 Coulez aussitôt dans un moule à fond plat sur 1 cm de hauteur environ. Faites prendre au froid pendant 24 heures, puis détaillez en carrés de 3 cm de côté, roulez-les dans du sucre cristal, retirez l'excédent et stockez-les dans une boîte hermétique.



ESQUIMAUX 3 PARFUMS



PRÉPARATION : 10 min

CONGÉLATION : 24h

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

1 melon

250 g de framboises

250 g de fraises

sirop de sucre de canne (facultatif)

- 1 Coupez le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Lavez les fruits rouges. Passez tous les fruits à l'Extra Press en terminant par les framboises. Ajoutez un peu de sirop de sucre de canne si vous trouvez le mélange trop acide.
- 2 Versez le mélange dans des moules à bâtonnets glacés et placez-les 24 heures au congélateur. Vous pouvez ajouter quelques petits morceaux de fruits.

GELÉE DE GROSEILLES



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

POUR 4 POTS

ACCESSOIRE : 

1,5 kg de groseilles

jus de citron (facultatif)

800 g de sucre cristal

- 1 Lavez et égrappez les groseilles. Passez 500 g à l'Extra Press, videz le panier puis recommencez l'opération 2 fois.
- 2 Placez le jus dans une bassine à confiture. Portez et maintenez à ébullition pendant 2 minutes sans cesser de remuer.
- 3 Ajoutez le même poids de sucre, ramenez à ébullition et cuisez à feu vif pendant 2 minutes en mélangeant constamment.
- 4 Ecumez et versez aussitôt la gelée dans des pots. Remplissez-les à ras bord. Fermez-les et retournez-les. Laissez refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.

GELÉE DE POMME et CANNELLE



Remplacez les groseilles par des pommes. Lavez-les et passez la moitié au Filtre Jus. Videz le panier et passez le reste des pommes. Mélangez le jus de pomme au jus de citron. Placez le jus dans une bassine à confiture. Portez et maintenez à ébullition pendant 3 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le même poids de sucre ainsi qu'une cuillère à café de cannelle. Ramenez à ébullition et cuisez à feu vif pendant 3 minutes en mélangeant constamment. Mettez aussitôt en pots. Fermez-les et retournez-les. Laissez refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.



GREEN CAKE



PRÉPARATION : 15 min
POUR 6 PERSONNES

CUISSON : 30 min
ACCESSOIRE :

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 8 pommes moyennes | 1 verre d'huile |
| 3 oeufs* | 1 sachet de levure chimique |
| 2 verres** de farine* | 1 pincée de cannelle en poudre |
| 1 verre d'avoine* | sucre glace |
| 1 ½ verre de sucre roux | **1 verre = 200ml |

- 1 Enlevez la queue et les pépins des pommes. Passez-les au Filtre Jus. Récupérez la pulpe. Ajoutez-y l'ensemble des ingrédients en terminant par la farine. Mélangez bien (la pâte est un peu élastique, c'est normal). Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- 2 Huilez un moule à cake et versez la préparation.
- 3 Lissez la surface et glissez au four pendant environ 30 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau. Le gâteau est cuit si la lame ressort sèche. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace et de cannelle.

*Allergènes : cette recette contient des oeufs et du gluten.

CARROT CAKE



PRÉPARATION : 15 min
POUR 6 PERSONNES

CUISSON : 50 min
ACCESSOIRE : ou

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 350 g de carottes | 175 g de sucre roux |
| 160 g de poudre d'amande* | 1 sachet de levure chimique |
| 4 œufs* | 1 citron jaune |
| 50 g de noix de pécan* | 2 c.c. de cannelle en poudre |
| 30 g de cranberries séchées | 1 c.c. de gingembre en poudre |
| 80 g de farine* | 1 c.c. de noix de muscade |

- 1 Récupérez la pulpe de votre jus de carotte ou râpez les carottes à l'aide du disque râpeur 4 mm. Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le restant des ingrédients dont les carottes. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- 2 Montez les blancs en neige et ajoutez-les à la préparation.
- 3 Huilez un moule à cake et versez la préparation.
- 4 Glissez au four pendant 50 minutes voire 1 heure. Vérifiez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau. Le gâteau est cuit si la lame ressort sèche. Laissez refroidir et dégustez !

*Allergènes : cette recette contient des oeufs, du gluten et des fruits à coque.

BARRES ÉNERGÉTIQUES



PRÉPARATION : 10 min REPOS : 1h
POUR 6 PERSONNES

CUISSON : 15 min
ACCESSOIRE :

pulpe du lait d'amandes* cranberries séchées
et/ou pulpe du lait de noix de cajou* noisettes concassées*
et/ou pulpe du lait de soja* miel ou sirop d'agave

- 1 Récupérez la pulpe du ou de vos laits végétaux (pulpe se trouvant dans le Filtre Jus). Faites-la sécher dans une poêle à feu doux.
- 2 Mélangez les fruits secs au miel ou au sirop d'agave.
- 3 Versez le mélange dans la poêle avec la pulpe et laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes. Il faut que la préparation soit assez compacte. Au besoin, ajoutez du miel ou du sirop d'agave.
- 4 Étalez et tassez le mélange sur une plaque ou un plat recouvert de papier sulfurisé. Laissez refroidir et coupez en barres.

*Allergènes : cette recette contient du soja et des fruits à coque.

SORBET À LA POIRE



PRÉPARATION : 10 min
POUR 6 PERSONNES

CONGÉLATION : 3 à 6 h
ACCESSOIRE :

160 ml de sirop de sucre de canne ½ citron jaune
400 g de poire

- 1 Lavez les poires et passez-les à l'Extra Press avec le demi citron pelé pour obtenir un coulis.
- 2 Mélangez le coulis au sirop de sucre de canne et versez le mélange dans des bacs à glaçons. Placez-les au congélateur pendant 3 à 6 heures.
- 3 Lorsque les glaçons sont prêts, passez-les au Filtre Jus et récupérez votre sorbet dans le panier. Veillez à placer un verre sous le bec au cas où du jus s'écoulerait. Servez immédiatement dans des ramequins et dégustez !

SORBET À LA MYRTILLE et AUX NOISETTES



Remplacez les poires par 500 g de myrtilles. Procédez de la même façon. Garnissez votre sorbet de noisettes concassées*.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.



GRANITÉ CITRON-MENTHE



PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CONGÉLATION : 3 h à 6 h
ACCESSOIRES :  

200 ml d'eau
100 ml de sirop de sucre de canne
4 citrons verts (130 ml)

20 feuilles de menthe fraîche
quelques amandes concassées*

- 1 Mélangez l'eau et le sirop de sucre de canne.
- 2 Pressez les citrons à l'aide du presse-agrumes, en utilisant le cône jaune (petits agrumes). Ajoutez le jus au mélange eau et sirop de sucre de canne. Nettoyez les feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange.
- 3 Versez la préparation dans des bacs à glaçons et placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
- 4 Lorsque les glaçons sont prêts, passez-les au Filtre Jus et récupérez le granité dans le panier. Veillez à placer un verre sous le bec au cas où du jus s'écoulerait. Servez immédiatement dans des verrines, garnissez d'amandes concassées et dégustez !

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

SORBET À LA FRAISE



PRÉPARATION : 10 min
POUR 6 PERSONNES

CONGÉLATION : 3 à 6 h
ACCESSOIRES :  

200 ml de sirop de sucre de canne
500 g de fraises

½ citron jaune

- 1 Lavez les fraises et passez-les à l'Extra Press avec le demi citron pelé pour obtenir un coulis.
- 2 Mélangez le coulis au sirop de sucre de canne et versez le mélange dans des bacs à glaçons. Placez-les au congélateur pendant 3 à 6 heures.
- 3 Lorsque les glaçons sont prêts, passez-les au Filtre Jus et récupérez votre sorbet dans le panier. Veillez à placer un verre sous le bec au cas où du jus s'écoulerait. Servez immédiatement dans des ramequins et dégustez !

SORBET À LA MANGUE



Remplacez les fraises par 500 g de mangue épluchée et dénoyautée. Procédez de la même façon.



INDEX THÉMATIQUE

.....

JUS DE FRUITS

Clémentine.....	22	Pomme et rhubarbe	22
Cranberries, orange et poire	26	Pomme, carotte et orange	24
Grenade	26	Pruneaux	26
Melon et orange	24	Raisin	24
Orange.....	22	Raisin et cassis	24
Pamplemousse.....	22	Tomate	24
Poire	22	Tomate et pastèque	24
Pomme.....	22		

JUS DE LÉGUMES

Printemps	40	Brocoli et ananas	36
Été	32	Carotte	28
Automne	40	Carotte, raisin et citron	40
Hiver.....	36	Céleri	30
		Chou blanc et pomme	28
Bonne mine.....	28	Chou kale et pomme	28
Booster.....	38	Chou rouge et pomme	28
Grand air	40	Épinard	30
Popeye	34	Épinard et pomme	30
Potager	34	Fenouil	30
Rafraîchissant	34	Fenouil, orange et menthe	32
Relax.....	38	Fenouil, tomate et citron	36
Rêve de verdure.....	38	Maïs et ananas	36
Vitaminé.....	32	Poivron	30
Vitaminé extra	32		

LAITS & Cie

Cheese-shake poire-myrtilles.....	42	Lait de soja.....	42
Citronnade / Limonade.....	46	Milk-shake poire-myrtilles.....	42
Cocktail du monde	44	Rose fushia.....	46
Lait d'amande	42	Tisane énergisante	44
Lait de noix de cajou	42	Voyage en Thaïlande	44

SMOOTHIES

Bourdaloue	50	Pomme et cerises	52
Brugnon et mûres	52	Pomme et fraises.....	52
Clafoutis	50	Pomme et mangue.....	52
D'été	52	Rose	48
Des tropiques	48	Rose au tofu	48
Exotique	50	Soleil.....	48
Exotique au tofu.....	50		

ENTRÉES & SAUCES

Chutney de kaki	64	Ketchup maison	62
Clafoutis printanier	62	Purée de betterave	56
Crème de potimarron	58	Purée de carotte.....	56
Crème potimarron et haricot blanc	58	Salade d'endive et fenouil	58
Émulsion d'asperges	56	Salade de carotte	60
Gaspacho	54	Salade de patate douce	60
Gaspacho de pastèque	54	Velouté de concombre	54
Jus d'agrumes épicé	66		

COULIS

Fraises	66	Myrtilles	66
Fraises et vin doux	66	Poivrons grillés	64
Framboises	66	Tomates	64
Mangue	66		

DESSERTS

Barres énergétiques	77	Gelée de pomme	74
Carrot cake	76	Granité citron-menthe	78
Compote d'abricot.....	70	Green cake	76
Compote de pomme	70	Pâte de fruits à la prune	72
Compote pomme-poire.....	70	Petits flans au pamplemousse	70
Confiture de fraises.....	72	Sorbet à la fraise	78
Confiture de myrtilles	72	Sorbet à la mangue	78
Esquimaux 3 parfums.....	74	Sorbet à la myrtille	77
Éventail de melon	68	Sorbet à la poire	77
Gelée de groseilles	74	Yaourt raisin et framboises	68

INDEX DES FRUITS & LÉGUMES



ABRICOT	CASSIS	ENDIVE
Compote d'abricot 70	Jus de raisin et cassis 24	Salade d'endive et fenouil 58
Smoothie clafoutis 50	CÉLERI	ÉPINARD
AMANDE	Jus d'automne 40	Jus d'épinard 30
Barres énergétiques 77	Jus d'hiver 36	Jus d'épinard et pomme 30
Carrot cake 76	Jus de céleri 30	Jus de popeye 34
Cheese-shake poire-myrtilles .. 42	Jus du potager..... 34	Jus relax 38
Granité citron-menthe 78	Jus rêve de verdure 38	FENOUIL
Lait d'amande 42	Ketchup maison 62	Jus bonne mine 28
Milk-shake poire-myrtilles 42	CERISE	Jus de fenouil 30
Salade de patate douce 60	Smoothie pomme et cerises 52	Jus de fenouil, orange et menthe 32
ANANAS	CHOU	Jus de fenouil, tomate et citron 36
Cocktail du monde 44	Jus booster 38	Jus rêve de verdure 38
Jus booster 38	Jus de chou blanc et pomme .. 28	Salade d'endive et fenouil 58
Jus de brocoli et ananas 36	Jus de chou kale et pomme .. 28	FRAISE
Jus de maïs et ananas 36	Jus de chou rouge et pomme .. 28	Confiture de fraises 72
Jus relax 38	Jus rêve de verdure 38	Coulis aux fraises et vin doux .. 66
Smoothie des tropiques 48	CITRON	Coulis de fraises 66
Voyage en Thaïlande 44	Citronnade 46	Esquimaux 3 parfums 74
ASPERGE	Granité citron-menthe 78	Rose fushia 46
Émulsion d'asperges 56	Jus d'agrumes épicé 66	Smoothie pomme et fraises 52
BANANE	Jus de carotte, raisin et citron .. 40	Sorbet à la fraise 78
Smoothie exotique 50	Jus de fenouil, tomate et citron 36	FRAMBOISE
Smoothie exotique au tofu 50	Jus vitaminé extra 32	Coulis de framboises 66
Smoothie soleil 48	Limonade..... 46	Esquimaux 3 parfums 74
BETTERAVE	CITRONNELLE	Eventail de melon 68
Jus d'hiver 36	Voyage en Thaïlande 44	Smoothie rose 48
Purée de betterave 56	CLÉMENTINE	Smoothie rose au tofu 48
BROCOLI	Jus de clémentine 22	Yaourt raisin et framboises 68
Jus de brocoli et ananas 36	CONCOMBRE	FRUIT DE LA PASSION
BRUGNON	Gaspacho 54	Smoothie exotique 50
Smoothie brugnon et mûres 52	Gaspacho de pastèque 54	Smoothie exotique au tofu 50
CAROTTE	Jus de popeye 34	GINGEMBRE
Carrot cake 76	Jus du potager 34	Cocktail du monde 44
Clafoutis printanier 62	Jus grand air 40	Jus bonne mine 28
Crème de potimarron 58	Jus rafraîchissant 34	Jus booster 38
Crème potimarron haricot blanc .. 58	Velouté de concombre 54	Jus d'automne 40
Jus bonne mine 28	COURGETTE	Jus de popeye 34
Jus d'hiver 36	Clafoutis printanier 62	Jus rêve de verdure 38
Jus de carotte 28	Jus d'été 32	Purée de carotte 56
Jus de carotte, raisin et citron .. 40	CRANBERRIES	Smoothie soleil 48
Jus de printemps 40	Barres énergétiques 77	Tisane énergisante 44
Jus grand air 40	Carrot cake 76	GOYAVE
Jus pomme, carotte et orange 24	Jus de cranberries, orange et poire . 26	Smoothie rose 48
Jus vitaminé 32	CRESSON	Smoothie rose au tofu 48
Purée de carotte 56	Jus de printemps 40	GRENADE
Salade de carotte 60		Jus de grenade 26

GROSEILLE	Purée de betterave	56	Smoothie rose au tofu	48
Gelée de groseilles	Purée de carotte	56	Voyage en Thaïlande	44
HARICOT	Salade d'endive et fenouil	58	POMME DE TERRE	
Crème potimarron haricot blanc	Smoothie exotique	50	Crème de potimarron	58
KAKI	Smoothie exotique au tofu	50	POTIMARRON	
Chutney de kaki	PAMPLEMOUSSE		Crème de potimarron	58
KIWI	Jus d'agrumes épicé	66	Crème potimarron haricot blanc ...	58
Smoothie des tropiques	Jus de pamplemousse	22	PRUNE	
LITCHI	Petits flans au pamplemousse ..	70	Pâte de fruits à la prune	72
Voyage en Thaïlande	Smoothie soleil	48	Smoothie clafoutis	50
MAÏS	PASTÈQUE		PRUNEAU	
Jus de maïs et ananas	Gaspacho de pastèque	54	Jus de pruneaux	26
MANGUE	Jus de tomate et pastèque	24	RADIS	
Cocktail du monde	Rose fushia	46	Jus du potager	34
Coulis de mangue	PATATE DOUCE		RAISIN	
Ketchup maison	Salade de patate douce	60	Jus de carotte, raisin et citron ..	40
Smoothie des tropiques	PÊCHE		Jus de raisin	24
Smoothie pomme et mangue ..	Smoothie d'été	52	Jus de raisin et cassis	24
Sorbet à la mangue	POIRE		Tisane énergisante	44
MELON	Cheese-shake poire-myrtilles ..	42	Yaourt raisin et framboises	68
Esquimaux 3 parfums	Compote pomme-poire	70	RHUBARBE	
Éventail de melon	Jus d'automne	40	Jus de pomme et rhubarbe	22
Jus de melon et d'orange	Jus de cranberries, orange et poire ..	26	SALADE	
Jus rafraîchissant	Jus de poire	22	Jus du potager	34
MÛRE	Jus rafraîchissant	34	SOJA	
Smoothie brugnon et mûres	Milk-shake poire-myrtilles	42	Barres énergétiques	77
MYRTILLE	Smoothie bourdaloue	50	Cocktail du monde	44
Cheese-shake poire-myrtilles...	Sorbet à la poire	77	Lait de soja	42
Confiture de myrtilles	POIVRON		Smoothie exotique au tofu	50
Coulis de myrtilles	Clafoutis printanier	62	Smoothie rose au tofu	48
Milk-shake poire-myrtilles	Coulis de poivrons grillés	64	TOMATE	
Sorbet à la myrtille	Gaspacho	54	Clafoutis printanier	62
NECTARINE	Jus de poivron	30	Coulis de tomates	64
Smoothie soleil	POMME		Gaspacho	54
NOIX DE CAJOU	Compote de pomme	70	Gaspacho de pastèque	54
Barres énergétiques	Compote pomme-poire	70	Jus de fenouil, tomate et citron	36
Lait de noix de cajou	Gelée de pomme et cannelle ..	74	Jus de tomate	24
ORANGE	Green cake	76	Jus de tomate et pastèque	24
Crème de potimarron	Jus d'épinard et pomme	30	Jus du potager	34
Crème potimarron haricot blanc	Jus de chou blanc et pomme ..	28	Ketchup maison	62
Jus d'agrumes épicé	Jus de chou kale et pomme	28	Smoothie d'été	52
Jus d'été	Jus de chou rouge et pomme ..	28		
Jus d'orange	Jus de pomme	22		
Jus de cranberries, orange et poire ..	Jus de pomme et rhubarbe.....	22		
Jus de fenouil et orange	Jus de popeye	34		
Jus de melon et d'orange	Jus pomme, carotte et orange ..	24		
Jus pomme, carotte et orange ..	Jus relax	38		
Jus vitaminé	Jus rêve de verdure	38		
	Ketchup maison	62		
	Smoothie pomme et cerises	52		
	Smoothie pomme et fraises	52		
	Smoothie pomme et mangue ..	52		
	Smoothie rose	48		

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

.....

- Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. 2013. ANSES.
- Règlement européen N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladies. Journal officiel de l'Union européenne (UE). 40 pages. 2012.
- La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous. INPES.
- Plaisir, nutrition et santé : le livre blanc des jus de fruits. Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits (UNIJUS). 50 pages. 2013.
- Les « smoothies », une nouvelle façon de consommer des fruits et des légumes. Interfel. <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>
- Analyses du rendement, des vitamines et antioxydants réalisées par le laboratoire ISHA, 2016.

REMERCIEMENTS

.....

Nous tenons particulièrement à remercier Josée Cloutier, nutritionniste franco-canadienne, diplômée de l'université McGill de Montréal, et Eve Godin, pour nous avoir apporté leur caution et leur aide précieuse pour l'élaboration de ce livre.

Merci à l'ensemble de nos testeurs, Aurélie K., Karen, Solveig, Constance, Marie-Adélaïde, Aurélie M., Laëtitia, Eva, Antoine, Christophe, Eric, Servane, Daphné, Marc, Frédéric, Violaine, Laure, Zohra, Valérie L., Valérie C., Guy et Charles.

Merci également à Sylvain, Christophe, Arnaud, Jean-Pierre, Patrick, Edouard, Stéphanie, Laure, Caroline, Virginie, Béatrice et Solène pour leur aide et leurs suggestions.

Photographies : Prise De Vue Production et Fotolia

Photogravure : Fotimprim

Imprimé en France par Bezin Haller - Septembre 2016

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques techniques de cet appareil. Les informations figurant dans ce document ne sont pas contractuelles et peuvent être modifiées à tout moment.

© Tous droits réservés pour tous pays par Magimix.

réf. 460 920 - 09/2016



magimix®